TÜRKİYE

Women's Health

BÜTÜN HEDEFLERİNE ULAŞ s.80

Kısa Yoldan SIKI & SEKSİ KARIN

Güçlü Bir Merkez Bölgesi İçin En Etkili Egzersizler

Yeni Yıla Fit Başla!

DETOKS ÇAYLARI HAKKINDAKİ GERÇEKLER

ŞEKERSİZ 21 GÜN DİYETİ

YULAFLI LEZİZ TARİFLER

DAHA İYİ UYUYABİLMEN İÇİN 8 ETKİLİ ÖNERİ

Özge Ulusoy

Fitness & Beslenme Alışkanlıklarını Anlatıyor

ARALIK 2018 WOMEN'S HEALTH 13 TL/KKTC 16 TL
SAYI: 2018 / 12
ISSN 1308-53520-1
9 771308 535204
GROUPMEDYA

Herbal Essences bio:renew

Saçlarını Canlandır

%90 DOĞAL KÖKEN**

FAS ARGAN YAĞIYLA ONARICI***
Yıpranmış saçları onarır***, pürüzsüz bir yumuşaklık sağlar.

İNGİLTERE'NİN DOĞADAN İLHAM ALAN 1 NUMARALI MARKASI*

Şimdi Türkiye'de!

BEYAZ ÇİLEK & TATLI NANEYLE AKINDIRICI
Derinlemesine temizler ve ışıl ışıl parlatır.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜYLE NEMLENDİRİCİ
Yoğun nem terapisiyle ipeksi yumuşaklık sağlar.

ALTIN MORİNGA YAĞIYLA YUMUŞAKLIK
Yıpranmış bölgeleri capcanlı bir hale getirir, pürüzsüzlük sağlar.

ÇARKIFELEK ÇİÇEĞİ & PİRİNÇ SÜTÜYLE BESLEYİCİ
Derinlemesine besler, yıpranmalara karşı korur.

* Satış verilerine göre P&G hesaplaması, IRI Ticari Panel Mayıs 2017-Nisan 2018 ** Saflaştırılmış su ve sınırlı işlem görmüş doğal kökenli bileşen maddeleri *** Şekillendirmeden kaynaklanan yıpranma.

P&G

2018 ARALIK

80
YENİ YIL KARARLILIĞINI SÜRDÜREBİLMEN İÇİN UZMAN GÖRÜŞLERİNE DAYALI TÜYOLAR...

KAPAKTA...

Aralık 2018

42
GÜÇLÜ BİR MERKEZ BÖLGESİ İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ...

86
YAĞ HAKKINDA YAPILAN TÜM YORUMLARI MASAYA YATIRIYORUZ...

71
YULAF EZMESİNE SINIF ATLATAN LEZZETLİ TARİFLER...

48 Direnç Bandı Egzersizi
Odanı egzersiz ekipmanları ile doldurmana gerek yok, direnç bandı ile etkili sonuçlar alabilirsin.

50 Şampiyonların Sırrı
Dünyanın en büyük yarış organizasyonlarında başarılarıyla tarih yazan kadınlardan ilham al.

SAĞLIK

54 Detoks Çayı Gerçekleri
Mucize vadeden detoks çaylarını mercek altına alıyoruz.

58 Tedavinin Geleceği
Moleküler Biyolog ve Genetik Uzmanı Miray Karayılan, "kişiye özgü antidepresan" konusu hakkında bizi bilgilendiriyor.

60 Uykusuz Her Gece...
Yeterince dinlenememekten kaynaklanan anksiyete, stres ve uykusuzluk döngüsünü kırmak senin elinde.

GÜZELLİK

24 Kışa Hazır Mısın?
Cildini koruman için diyetisyen, cilt bakım uzmanı ve dermatolog önerilerinden yararlan.

28 İfadeni Geri Kazan
Her kaş problemine özel makyaj ve şekillendirme önerileri...

STİL

32 Hoş Geldin 2019!
Her yaşam stiline uygun hediye alternatiflerine göz at.

FITNESS

46 "Temiz Fitness" Hareketi
Temiz beslenme konusuna dikkat ediyorsun, peki fitness rutinin de yeteri kadar "temiz" mi?

BESLENME

62 Veganlar Kas Yapabilir Mi?
Bitki bazlı beslenmenin kas oluşumu üzerindeki etkisini inceliyoruz.

66 21 Gün Şeker Yok!
Şeker ve paketli gıdalara hayır demekte zorlanıyorsan, seni "Şekersiz 21 Gün" deneyimi ile tanıştıralım.

YAŞAM

72 "Beni Sabote Etme"
Partnerinle sağlıklı yaşam konusundaki bakış açılarınızın ilişkinizi mahvetmemesi için yapabilecekleriniz...

78 Hayatını Yeniden Şekillendir
Yaşam Koçu Talyaa Vardar yeni bir hayat kurman için içindeki bilgeliği keşfetmene yardımcı oluyor.

68
MARKET ALIŞVERİŞİNİ AKILLICA YAP.

10 EĞİTMENİN CEVAPLIYOR
Kilo korumadan kardiyo egzersizlerine kadar merak ettiğin her şeyi uzmanımız cevaplıyor.

12 DAHA FAZLA *WH*
Her gün güncellenen içeriğiyle *WomensHealth.com.tr*'yi keşfet.

13 PANO
Güzellik, beslenme, psikoloji, fitness ve sağlık konularında en son araştırmalar, en güncel haberler...

114 İLHAM VERENLER
Bu sayıyı hazırlarken bizi kimler ve neler motive etti?

PEUGEOT SUV 3008

HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ

47 ULUSLARARASI ÖDÜL

YENİ NESİL PEUGEOT i-COCKPIT®

FULL DİJİTAL GÖSTERGE PANELİ

PANORAMİK SUNROOF

İLERİ SÜRÜŞ GÜVENLİK SİSTEMLERİ

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER. TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

Bugünlerde senin de en sık duyduğun cümle şu olsa gerek: "Zaman ne kadar hızlı geçiyor!" Galiba zamanın akışını en çok doğum günlerinde, yıldönümü kutlamalarında, bir de yeni bir yıla girmemize çok az bir zaman kaldığında hissediyoruz. Gerçi söylemeden edemeyeceğim, biz bunu her ay yeni bir *WH* hazırlamaya başladığımızda da anlıyoruz. Örneğin son birkaç gündür ofiste en çok kurduğumuz cümle şu: "Biz şimdi Ocak sayısına mı başlıyoruz?"

Evet, inanmak zor. Hayat hızla geçiyor. Çocuklar büyüyor, biz yaş alıyoruz ve takvimler durduramadığımız bir hızda yenileniyor. İşte anahtar kelime de bu: Yenilenmek. Zamanın akışının daima yenilikler getirdiğini düşünmek belki bizi teselli ediyor; belki de her yeni güne, aya ve yıla umutla başlamamızı sağlıyor. İster teselli, ister umut olsun senin için bu cümle: Unutma ki yenilik güzeldir ve birçok potansiyelin tohumunu barındırır içinde.

2018'i geride bırakmaya hazırlanırken, yılın son sayısında yine keyifle okuyacağın ve hayatına artılar getirecek konular hazırlamaya çalıştık. Yaptığımız işle ilgili olarak bizi en çok mutlu eden de bu; hayatında gerçek anlamda bir dönüşüme, bir yeniliğe kapı aralamak... Derginin satırlarında bulduğun bir cümlenin sana ilham verdiğine ya da motivasyonunu arttırdığına şahit olmak... (Instagram'daki paylaşımlarının hepsini görüyoruz!) Sonrasındaki teşekkür mesajlarını okumak ise bir anda tüm yorgunluğumuzu alıp götürüyor. Dilerim *WH* 2019'da da baş ucu dergin olmaya devam eder.

Aralık sayımızı hazırlarken beni en çok heyecanlandıran konulardan biri, sayfa 50'de bulacağın "Şampiyonların Sırrı" oldu. Konumuz dünyanın en başarılı ve ilham veren kadın koşucularına odaklanıyor olsa da, satır aralarında içini ısıtacak sımsıcak dayanışma hikâyeleri gizli... Koşuyla hiç ilgilenmiyor bile olsan heyecanla okuyacağını tahmin ediyorum. Her sayımızda sağlıklı yaşam adına karşına çıkabilecek tuzaklara, doğru bilinen yanlışlara, kafanı karıştırabilecek trend akımlara ve bunlarla ilgili gerçeklere yer vermeye çalışıyoruz. Bu sayımızda da detoks çaylarını mercek altına aldık. Ünlü reklam yüzleri, mucize vadeden sloganlar ve kolay erişilebilirlik sayesinde birçok kişinin dikkatini çeken bu çaylar hakkındaki tüm gerçekleri sayfa 54'te bulacaksın. Yine ilk kez bizden duyacağın bir akımla da tanıştırıyoruz seni bu ay: Temiz fitness hareketi. Evet, "temiz beslenme"den sonra sıra egzersiz alışkanlıklarımızda ve antrenman planlarımızda da "temizlik" yapmaya geldi. Nedenini, nasılını merak ettiysen, konumuz sayfa 46'da seni bekliyor.

Yeni yıl demek, yeni kararlar demek... (Evet, yılın o zamanı yine geldi!) Bu kez, kadınların en sık aldığı –ve hayata geçirmekte zorlandığı- altı kararın yola çıktık ve kararlarımızın başarısız olmasının ardında yatan asıl nedenleri araştırdık. Dedikodu yapmayı bırakmaktan, geç kalma alışkanlığına son vermeye kadar birçok ilginç konuda, sıra dışı önerilerimiz var yine. Bence sayfa 80'deki dosyamıza göz atmadan kararlarını listeleme!

Hayatın hızla akan nehrinde hiçbirimiz ikinci kez yıkanamıyoruz. O yüzden, hatalarını geride bırak. Pişmanlıklarını geride bırak. Olduramadıklarını, yapamadıklarını, başlayamadıklarını, bitiremediklerini geride bırak. Hepsi 2018'de kalsın ve şimdi yeni bir başlangıç için hazırlan. Tam da Mevlana'nın o müthiş dizelerinde söylediği gibi;

"Dün ile beraber gitti cancağızım
Ne kadar söz varsa düne ait
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım..."

Sevgimle...

Genel Yayın Yönetmeni
@sibellsuslu

İYİ GÖRÜN,
İYİ HİSSET,
İYİ YAŞA!

BeFine Sports & Spa ile bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutun.

Son teknoloji aletlerle donatılmış fitness merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzları, kapsamlı spa merkezi ve uzman eğitmenler eşliğinde formunuzu koruyun.

TITANIC BUSINESS GOLDEN HORN | TITANIC BUSINESS KARTAL
TITANIC PORT BAKIRKÖY | TITANIC DOWNTOWN BEYOĞLU

TITANIC
HOTELS

TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

titanic.com.tr

#MyTitanicStory

YAYIN

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Sibel Süslü
sibels@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Pınar Şen pinars@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Tuğçe Temel tugcet@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

STİL EDİTÖRÜ
İrem Arkan irema@groupmedya.com

YAZARLAR
Dyt. Dilara Koçak, Dyt. Elvan Odabaşı, Dyt. & Psk. M. Pırıl Şenol Duru, Dyt. Berrin Yiğit, Yaşam Koçu & Sanat Terapisti Talyaa Vardar, Yoga Eğitmeni İpek Darga, Moleküler Biyolog ve Genetik Uzmanı Miray Karayılan

FOTOĞRAF
Kerem Çobanlı, Esma Gök, Erhan Tarlığ, Dilşad Çilek, Serhat Hayri

KATKIDA BULUNANLAR
Egzersiz Eğitmeni Melek Karaağaç, Atlet Koçu Kemal Uysal, Kemal Gözegir, Demet Cengiz

ONLINE
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ
Gizem Kırca gizemk@groupmedya.com

DİJİTAL KOORDİNATÖR
Mert Yurtçular merty@groupmedya.com

ONLINE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SK. PROFİLO AVM NO:33/328 ŞİŞLİ / İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: INFO@WOMENSHEALTH.COM.TR

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer
gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan
isilb@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan
nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz
denizt@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Nilüfer Araç
nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz
fundag@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRLERİ
Ödül Soydan
oduls@groupmedya.com
Özhan Başaran
ozhanb@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük
ismailk@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Eren Enes
erene@groupmedya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner
ebrud@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar
enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat
seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR

Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI

Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM

TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ:
İSTANBUL, KASIM 2018

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

KAPAKTA

Kapak Yıldızı Özge Ulusoy
Fotoğraf Serhat Hayri
Styling İrem Arkan
Saç Engin Çakmak
Makyaj Seçkin Süngüç
Elbise: Sudi Etuz
Kemer: Eli Peacock
Renkli Bilezikler: Merano Design

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

ASYA PASİFİK BÖLGESİ VE RUSYA KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/ YÖNETİM MÜDÜRÜ **Simon Horne**
ULUSLARARASI LİSANS VE İŞ GELİŞTİRME DİREKTÖRÜ **Richard Bean**
KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/ İÇERİK VE MARKA DİREKTÖRÜ **Kim St. Clair Bodden**
MARKA DİREKTÖRÜ YARDIMCISI **Simon Horne**
YÖNETİCİ DİREKTÖR, İÇERİK HİZMETLERİ **Shelley Meeks**

ULUSLARARASI EDİSYONLAR

Genel Yayın Yönetmenleri
ABD **Liz Plosser**
AVUSTRALYA **Jacqueline Mooney**
ALMANYA **Angela Meier-Jakobsen**
BREZİLYA **Camila Borowsky**
BİRLEŞİK KRALLIK **Claire Sanderson**
ÇİN **Vivi Hu**
GANA **Godfred Akoto Boafo**
GÜNEY AFRİKA **Danielle Weakley**
HOLLANDA **Milou Turpijn**
İSPANYA **Cristina Mitre Aranda**
İSVEÇ **Erika Kits Gölevik**
LATİN AMERİKA **Cesar Perez** (KOLOMBİYA, KOSTA RİKA, DOMİNİK CUMHURİYETİ, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEKSİKA, NİKARAGUA, PANAMA, PERU, PORTO RİKO, ŞİLİ, VENEZUELA)
JAPONYA **Kiriko Kageyama**
MALEZYA **Sueann Chong**
NİJERYA **Osagie Alonge**
ORTA DOĞU **Yi-Hwa Hanna**
POLONYA **Aneta Martynów**
RUSYA **Maria Troitskaya**
YUNANİSTAN **Angeliki Gourni**

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE DERGİSİNE**, YAYIMLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE**'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILAMAZ.
WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*

İlaç İçermez

Sırt

Boyun

Bacak

CHTK/CHVOLT/0016/17

* VoltaPatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

EĞİTMENİN CEVAPLIYOR

Pilates haftada kaç gün ve ne kadar süreyle yapılırsa daha olumlu sonuç alınabilir?

● Arzu

Astım ve romatizmayla boğuşan Joseph Hubertus Pilates bir çocuk aile hekimi tarafından kendisine hediye edilen anatomi kitabıyla başlayan serüvenini 87 yaşında tamamladığında, arkasında binlerce rehabilite olmuş, duruş bozukluklarından kurtulmuş, forma girmiş insan bıraktı. Gelelim senin soruna: Pilatesten sonuç almak adına -yani uygun kas esnekliği ve uzamasını sağlamak için- en az haftada iki gün (30-45 dakika) yapmak gerekir. Optimal süreler üç gün olmakla birlikte amacına göre gün ve egzersiz sürelerini arttırabilirsin. Eğer amacın sıkılaşmak ve kilo kaybıysa, pilates egzersizlerinin arkasına 30-45 dakikalık tempolu yürüyüşler eklemeni tavsiye ederim.

Kilomu korumak için nasıl bir egzersiz programı uygulamalıyım?

● Handan

Soru şeklinden mevcut kilondan memnun olduğunu ve egzersiz yapmaya da yeni başladığını veya başlayacağını anlıyorum. Eğer öyle ise başlangıç olarak açık hava yürüyüşleri ve yoga yapmanı öneririm. İlerleyen zamanda egzersizi arttırabilir, çeşitlendirebilirsin. Başlangıç olarak herhangi bir sakatlığa mahal vermemek için temkinli ilerlemek en sağlıklı yoldur.

Dinlenme günleri ne kadar önemli? Hızlı bir sonuca varmak için aralıksız egzersiz yapmak mantıklı ve sağlıklı mı?

● Aybüke

Kasların sadece toparlanması için değil, gelişmesi için dinlenme günleri de en az antrenman kadar önemlidir. Varmak istediğin noktayı bilemediğim için sana iki farklı amaca yönelik tavsiyelerde bulunacağım. Amacın kilo vermekse ve sadece kardiyo odaklı egzersiz yapıyorsan, dinlenme gününü haftada bir güne kadar düşürebilirsin. Amacın kas geliştirmekse ve başlangıç seviyesindeysen, haftada üç gün antrenman, dört gün dinlenme yapmalısın. Eğer orta seviye veya üzerindeysen, dört-beş gün antrenman, iki-üç gün dinlenme şeklinde antrenmanlarını programlayabilirsin. Bazı durumlarda bu süreler kişilere göre farklılık gösterebilir. Sonuca ulaşmak için uygun bir beslenme programının da önemini unutmaman gerek.

ISTOCK

Egzersizle ilgili aklına takılan her şeyi bize sor. Uzmanından doğru bilgiyi aktaralım.
Sorularını ***pinars@groupmedya.com*** adresine gönderebilirsin.

Kilo vermek isteyen, kardiyo yapan biri ne sıklıkta egzersiz yapmalı?

● Güler

Kilo vermek için izlediğin egzersiz planın sadece kardiyodan oluşuyorsa, minimum gün aşırı maksimum da haftanın altı günü, 45-60 dakika kardiyo egzersizi yapabilirsin. Sürecin hızlanması, deformasyonu önlemek ve vücut dinamiğini arttırmak için kardiyo planına haftada iki gün tüm vücut egzersizlerini dahil et. Tabii ki sana özel bir beslenme programı ile sonuca çok daha hızlı ulaşabilirsin.

Kemal Uysal,
Five Element /
Kemal Uysal Akademi
Kurucusu, Profesyonel Koç,
Atlet Koçu ve
Sağlıklı Yaşam Danışmanı
Instagram:
@kemaluysal_

SADECE GÖBEĞİMDEN ŞİKÂYETÇİYİM. HANGİ EGZERSİZİ TAVSİYE EDERSİNİZ? BELİMDE FITIK VAR, HER HAREKETİ YAPAMIYORUM.

● Sevda

Abdominal egzersizlerin önceliği core bölgesindeki kasları güçlendirmek ve belirginleştirmektir. Bu bölgedeki yağ ve sudan kurtulmak için önceliğin kardiyo egzersizleri olmalı. Hızlı ve etkili sonuçlar için bisiklet sürmeni ve kürek çekmeni tavsiye ederim. Belindeki fıtığa gelince; omurga bölgesindeki rahatsızlıklar ufak dahi olsa dikkate alınması gerekir. Öncelikle bir uzmanla görüşmelisin. Rahatsızlığının ne derecede olduğu net olarak belirlenmeli. Devamında uygulanacak tedaviye ek olarak yapılacak egzersizler de yine egzersiz uzmanının gözetiminde yapılmalı. Egzersiz önerisi olarak etkili ve tehlike riski minimum olan "knee crunch"ı tavsiye ediyorum.

DANIŞMA KURULU

BESLENME VE DİYET
UZM. DYT. AYLİN YILMAZ
Aktifbeslen.com
Kurucusu olduğu Aktif Beslenme Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DYT. BERRİN YİĞİT
Berrinyigit.com
Kurucusu olduğu merkezde kişi ve kuruluşlara diyet danışmanlığı ve beslenme eğitimi hizmetleri veriyor.

UZM. DYT. DİLARA KOÇAK
Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nde hizmet veriyor.

DYT. ELVAN ODABAŞI
Ankara'da bulunan Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nin ve Fitiz Diet'in yönetici diyetisyeni olarak hizmet veriyor.

DYT. GÜNEŞ AKSÜS
Kurucu ortağı olduğu Diyet Aktif Beslenme Danışmanlığı'nda hizmet veriyor.

DYT. VE PSK. M. PIRIL ŞENOL DURU
Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı.

UZM. DYT. ŞEYMA ÖZTÜRK
Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DERMATOLOJİ
DR. HALİL BAYAZIT
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Dermsurgery Clinic Houston Dermatolojik Cerrahi ve Dermatoloji Bölümü'nde kozmetik ve lazer uygulamaları konusunda gözlemci hekim olarak çalıştı.

UZM. DR. MAKBULE DÜNDAR
Memorial Wellness'ta Kozmetik Dermatoloji Uzmanı.

UZM. DR. ÖMÜR TEKELİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu. Ayşegül Saltat Polikliniği'nde Medikal Direktör olarak görev yapıyor.

ENDOKRİNOLOJİ
UZM. DR. ÖZAY TİRYAKİOĞLU
Kadıköy'de yer alan özel muayenehanesinde hizmet veriyor. İlgi alanları tiroid hastalıkları, diyabet, obezite, hipofiz hastalıkları, osteoporoz, metabolik sendrom, polikistik over sendromu, metabolik kemik hastalıkları.

DOÇ. DR. GÖKHAN ÖZIŞIK
Memorial Wellness'da İç Hastalıkları, Endokrinoloji ve Metobolizma Hastalıkları Uzmanı

GASTROENTEROLOJİ
DR. ÖZDAL ERSOY
Acıbadem Fulya Hastanesi'nde Gastroenteroloji (Üst Uzmanlık) Uzmanı olarak görev yapıyor.

GENEL CERRAHİ
OP. DR. FİKRET TANIRGAN
Medica Tıp Merkezi'nde görev yapıyor. Laparoskopik girişimler ve sindirim sistemi cerrahisi konularında uzman.

BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
PROF. DR. M. ZAFER BERKMAN
Acıbadem Maslak Hastanesi'nde Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı.

GÖZ HASTALIKLARI
DOÇ. DR. ÜMİT BEDEN
Memorial Ataşehir Hastanesi Göz Sağlığı Merkezi'nde, Oküloplastik ve Orbital Cerrahi Uzmanı olarak görev yapıyor.

OP. DR. ÖZER KAVALCIOĞLU
Özel Veni Vidi Göz Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor. Uzmanlık alanları katarakt cerrahisi, lazer cerrahisi ve glokom (göz tansiyonu).

DOÇ. DR. OSMAN ORAM
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Houston Methodist Hastanesi'ne bağlı Baylor Tıp Okulu'nda Glokom ve Ön Segment alanında üst ihtisas yaptı.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
DİŞ HEKİMİ VE PROTEZ UZMANI DR. ÇAĞDAŞ KIŞLAOĞLU
Uzmanlık alanları estetik diş hekimliği, implant, porselen lamina ve bonding uygulamaları.
estetikdishekimi.com

DR. TOLGA TEKSÖZ
Koruyucu ağız, diş sağlığı ve estetik diş hekimliği olmak üzere tüm diş hizmetlerini veriyor.

İÇ HASTALIKLARI (DAHİLİYE)
UZM. DR. DENİZ HIZLIBACAK
Kadıköy Şifa Hastanesi'nde Dahiliyen Uzmanı olarak görev yapıyor.

ENFEKSİYON HASTALIKLARI
PROF. DR. DİLEK ARMAN
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde görev yapıyor. İlgi alanları, zature, steptokok, grip (influenza), gastroentrit, parazit hastalıkları.

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
PROF. DR. AYDIN ARICI
Anadolu Sağlık Merkezi'nde görev yapıyor. İlgi alanları kısırlık, hormon ve üreme bozuklukları, laparoskopik ve histeroskopik cerrahi.

DR. CAN KAVUZLU
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı.
cankavuzlu.com

KARDİYOLOJİ
YRD. DOÇ. DR. ARİF OĞUZHAN ÇİMEN
Medical Park İstanbul Fatih Hastanesi'nde görev yapıyor. Çalışma alanları Eko-Kardiyografi ve İnvaziv Kardiyoloji.

UZM. DR. YAKUP BALABAN
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nde görev yapıyor.

ONKOLOJİ
DR. HİLMİ EGE
Acıbadem Bodrum Hastanesi'nde Tıbbi Onkoloji Uzmanı.

DOÇ. DR. KEREM OKÜTÜR
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde Medikal Onkoloji Uzmanı.

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
DOÇ. DR. ONUR TETİK
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor.

PSİKOLOJİ
UZM. KLİNİK PSİKOLOG ÇİSEM İLHAN
Başlıca çalışma alanları travmalar, fobiler, cinsel işlev bozuklukları, sosyal fobi, depresyon ve panik bozukluk.

UZM. KLİNİK PSİKOLOG ZEREN OKÇUOĞLU KADIOĞLU
EkipNormaRazon'da görev yapıyor. Aile ve çift terapisi, psikosomatik sorunlar kronik hastalıkların ruhsal etkisi, kayıp ve yas konularında çalışıyor.

FITNESS
EGZERSİZ EĞİTMENİ KEMAL UYSAL
Five Element/Kemal Uysal Akademi'nin kurucusu, Profesyonel Koç, Atlet Koçu ve Sağlıklı Yaşam Danışmanı.

YOGA EĞİTMENİ İPEK DARGA
Yoga Darga'nın kurucusu, yazar, kurumsal ve grup yoga dersleri eğitmeni. *Darga.net*

EGZERSİZ EĞİTMENİ MELEK KARAAĞAÇ
Marmara Üniversitesi mezunu, Balanced Body University (BBU) sertifikalı Pilates Eğitmeni.

www.womenshealth.com.tr

Daha Fazla WH

ARAYA MESAFE KOY

O leziz keklere dayanamadığın günler olduğunu biliyoruz. Ancak şekerin metabolizmana, bel ölçüne ve sağlığına büyük zarar verdiği yadsınamaz bir gerçek. Şekerle arana mesafe koymak için seni Beslenme & Zayıflama bölümümüze alalım.

REGL ENGEL DEĞİL

Regl olduğunda parmağını bile kaldıracak hâlin olmuyorsa, yalnız değilsin. Ancak regl döneminde yapacağın hafif hareketler ve esneme egzersizleriyle rahatlayabilirsin. Kayla Itsines'in bu döneme özel hazırladığı egzersiz videosu, Fitness bölümümüzde seni bekliyor.

Cildine İyi Bak

Kış aylarında cildimiz daha çok yıpranıyor, kuruyor ve çatlıyor. Bu yüzden kışın doğru ve etkili bir cilt bakımı yapmak, cildi temizlemek ve nemlendirmek çok önemli. Dermatoloji Uzmanı Dr. Ahmet Günay'ın kışa özel cilt bakım tüyoları Güzellik & Stil bölümümüzde.

Korkularından Özgürleş

Yaşadığın acı bir deneyimin ardındaki gerçeği görmek cesaret ister. Peki, sen bu konuda ne kadar cesursun? İpek Darga, korkularından özgürleşmenin püf noktalarını sitemizin Yaşam bölümünde anlatıyor.

ÖZGE ULUSOY

Ünlü model ve sunucu Özge Ulusoy ile yaptığımız çekimin kamera arkasını izlemek için hemen tıkla: *WomensHealth.com.tr*

Mutluluğunu Arttır

The Five Invitations kitabının yazarı Frank Ostaseski, 35 yılını ölüm döşeğindeki hastalara bakıcılık yaparak geçirdi. Mutlu olmanın dört ana şartını Yaşam bölümümüzde anlatıyor.

ISTOCK

Sağlık, Beslenme, Psikoloji, Güzellik ve Fitness Dünyasından En Yeni Haberler

{pano

ARA ÖĞÜN İSTEYEN?

Kuru meyveler de tazeleri kadar vitamin ve antioksidan içeriyor. Ancak su oranı azaltıldığı için içerikleri de daha konsantre oluyor. Bu nedenle lif içeriğine sahip olmasına karşın, kramp ve şişkinliğe neden olabiliyorlar. Lif, bağırsaklarını çalıştırır ancak yeterince su içersen. İçmezsen ve çok lif alırsan ne mi olur? Kabız olursun. O nedenle kuru meyve yediğinde su içmeyi unutma. Kuru meyveler daha fazla şeker oranına sahip olduğundan, kalori oranları da fazla. Bu yüzden şekerle kaplanmış olanları doğrudan es geç. Bir uyarımız da, mümkün olduğunca doğal kurutulmuş ve koruyucu içermeyen seçenekleri araman yönünde: Koruyucu sülfüt içerenler, bazı kişilerde ishal ve baş ağrısına neden olabiliyor.

AKILLICA ATIŞTIR

Çantada kolayca taşınabilen kuru meyveler, tatlı krizlerini önlemeye yardımcı olur. Bir porsiyon meyveyi minik bir saklama kabına koyup yanına al. Küçük boyutlu meyveler için (kuru üzüm gibi) doğru porsiyon iki çorba kaşığı, daha büyük olanlar içinse (kayısı gibi) iki-üç adet. Son olarak; yanına bir protein veya yağ kaynağı eklersen (badem veya yoğurt gibi) seni daha uzun süre tok tutar.

Kaynak: WH *Amerika Danışma Kurulu'ndan Diyetisyen Keri Glassman*

GETTY IMAGES TÜRKİYE

TATLI GERÇEKLER

İşte sana çikolata alışkanlığınla ilgili güzel bir haber: Harvard T.H Chan Kamu Sağlığı Okulu'nun yaptığı bir araştırmaya göre, küçük bir kakao takviyesi bile kalp atışı düzensizliğini yüzde 17 oranında azaltabiliyor. Her dört yetişkinden biri hayatı boyunca düzensiz kalp atışı riskiyle karşı karşıya kalabiliyor. Haftada 30 gram çikolata, bu riski ortadan kaldırmak için yeterli. Dolayısıyla çikolata kavanozuna düşmene gerek yok! Unutma, tüketeceğin çikolatanın kakao oranı ne kadar fazla olursa, senin için o kadar faydalı. Antrenman sonrasında kendini bir parça bitter çikolata ile ödüllendirebilirsin.

NE İÇERSİN BEBEĞİM?

Boston Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, kadın erkek fark etmeksizin çiftlerden birinin, her gün bir veya daha fazla gazlı ve şekerli içecek tüketmesinin hamilelik ihtimalini azalttığını belirtiyor. Bu tür içecekler yerine, birlikte yandaki sağlıklı alternatifleri değerlendirebilirsiniz.

HİNDİSTAN CEVİZİ SUYU
Doğal olarak şeker oranı düşük ve yüksek elektrolit oranı da susuzluk ihtiyacını gideriyor. Satın almadan önce yüzde 100 Hindistan cevizi suyu olduğundan emin olmak için etiketi okumayı unutma.

AROMALI SU
Su içme alışkanlığı edinemiyorsan ve katkı maddesi olmayan bir seçenek arıyorsan, evde aromalı su yapabilirsin. Tek yapman gereken, su veya maden suyuna salatalık, nane, portakal, limon veya sevdiğin herhangi bir meyveyi dilimleyerek eklemek.

EV YAPIMI BUZLU ÇAY
Bir dahaki sefere yeşil çayını zencefil ve limon otuyla hazırla. Chai tea lattene bal ekle. Nane limon ikilisine de şans ver. Gördüğün gibi seçenek çok! Çayını hafifçe soğutup içine buz ekleyince, içeceğin hazır.

ISTOCK

ERKENDEN YATAĞA!

Netflix seansını kısaltarak daha erken yatmaya ne dersin? İngiltere'deki King's College tarafından yapılan bir araştırma, yatağa ortalama 55 dakika daha erken giren (ve 20 dakika daha fazla uyuyan) kişilerin, haftalık karbonhidrat ve şeker tüketiminin 10 gram azaldığını gösteriyor. Erken uyumakta zorlanıyorsan, geç saatte kafein alımını durdur ve yatağa girerken fazla tok veya fazla aç olmamaya dikkat et.

Cetaphil®

RESTORADERM

70 YILLIK DENEYİM

Cetaphil®

Cildinizdeki değişimi hissedin

Çok kuru ve kaşıntılı cildi nemlendiren, koruyan ve pürüzsüz bir görünüme kavuşmasını sağlayan özel bakım serisi.

3 aydan itibaren güvenli kullanım

cetaphilturkiye

cetaphiltr

Referans: 1. Simpson E. et al. Safety and Tolerability of a Body Wash and Moisturizer When Applied to Infants and Toddlers with a History of Atopic Dermatitis: Results from an Open-Label Study. Pediatric Dermatology 2012;Vol.29 No.5:590–597.

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

MÜKEMMEL DÖNÜŞ

Özellikle kış aylarında kalça ve omuz bölgelerimiz fazlasıyla gerilir (soğuk hava + stres = merhaba kambur sırt!) Spiderman t-spine rotation hareketi sayesinde vücudunda tüm gergin noktalarını esnetip rahatlatabilirsin. İşte mükemmel bir dönüş için püf noktaları:

DİKKAT
Eğri Boyun
Boyun ve başını incitmemek için, göbek deliğinden göğsüne kadar kendi ekseninde dön.

DİKKAT
Bükülü Bacak
Eklem yerin tam olarak ayağının üzerinde olmazsa, bacağın daha zor denge sağlar ve yeteri kadar esneyemezsin.

BUNU YAP

1 Ayaklarını yan yana yerleştirerek şınav pozisyonunda başla ve sol bacağını, sol elinin dışına getir.

2 Sağ elini yere bastır ve omurganı çevirerek sol kolunu yukarı uzatıp eline bak. 30 saniye dur.

3 Kolunu indir ve başlangıç pozisyonuna dön. Diğer tarafta tekrarla.

ALIŞKANLIĞINI ŞEKİLLENDİR

Fitness rutininde pilates var mı? Cevabın evetse tebrik ederiz. Kronik sırt ağrıları çeken kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada, 12 hafta düzenli pilates yapan katılımcıların hareketlerinde düzelme gözlemlenmiş. Üstelik karın kaslarını da daha iyi çalıştırmaya başlamışlar. Ama mat pilatesten daha iyisi de var: Reformer pilates. Araştırmalara göre reformer pilates, mat pilatese göre çok daha hızlı sonuç veriyor.

Kaynak: Complementary Therapies in Medicine

Egzersiz Rutinin Bozulduysa...

Hayatın yoğun akışı bir süreliğine spor salonu seanslarına ara vermene neden olduysa üzülme. Üç fitness profesyoneli, egzersiz alışkanlıklarının bozulmasıyla nasıl başa çıktıklarını anlatıyor:

JEANETTE JENKINS
TheHollywoodTrainer-Club.com ***sitesinin kurucusu, Egzersiz Eğitmeni***

"Beslenmeme dikkat ederim. Günde üç porsiyon yeşil sebze tüketirim ve yeşil detoks suyu içerim. Bu bana anında enerji verir ve bedenimi dengeler, üstelik bağışıklık sistemime de gereken vitamin takviyesini sağlar."

JOE DE SENA
Spartan Race'in kurucusu ve CEO'su

"Kendime geçmişte kalan her şeyin önemsiz olduğunu ve tek önemli olanın şu an olduğunu hatırlatırım. Bu yepyeni bir başlangıç hissi verir. Bu bakış açısı sayesinde kaçırdığım antrenmanlar için kendimi affederim ve bundan sonra ne yapabileceğime odaklanırım."

JEN ATOR
WH ***Amerika Fitness Direktörü***

"Şu mantrayı tekrarlarım: 'Eylem, eylemi doğurur. Eylemsizlik, eylemsizliği doğurur.' Herhangi bir şey yapabilmek için kendime beş veya 10 dakika yaratırım. Bu süre içinde birkaç squat, mekik ya da şınav hareketi yapar veya kısa bir yürüyüşe çıkarım. Ne olursa olsun; az hareket, hareketsizlikten daha iyidir!"

ISTOCK

BURASI SPORTS

THE HYGIENIC GYM

Türkiye'nin 4 yanında, 4 farklı şehirde, 4 mevsim keyifle spor yapın.

Hayatın Sports yanıyla tanışın!
25. yılımıza özel avantajlı üyelik fırsatlarından yararlanın.

Tek bir üyelikle tüm tesislerimizi kullanabilirsiniz.

Bilgi için; 444 75 35

İSTANBUL (Ataköy • Şişli • Kadıköy) I **ANKARA** (Bilkent • Çankaya Vadi • Oran) I **İzmir** (Mavişehir) I **Mersin** (Marina)

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL™

KÖKTEN ÇÖZÜM

Yüzündeki tüylerden kurtulmak için denemediğin yol kaldı mı? Sir ağda, cımbız ve hatta ameliyat eldiveni gibi birçok yöntemi denemiş olabilirsin. Bir de kalıcı çözüm ümidiyle evde yaptığımız 'mucize iksir' denemeleri var tabii. Sana kötü bir haberimiz var: Bu yöntemlerle kalıcı olarak kıl köklerinden kurtulman mümkün değil.

Üstelik yüz ve dudak üstündeki tüyler, dışarıdan yapılan müdahale ve yanlış ürün uygulamaları ile daha kalın ve koyu renkli hâle gelebiliyor. Dermatolog Yelda Bice, "Yapılan bu tip uygulamalar sonrasında ciltte alerjik reaksiyonlar, tahribatlar, renk değişiklikleri, kıllanmada artış ve akne benzeri lezyonlar görülebiliyor" diyor. Etkili ve kalıcı bir çözüm istiyorsan, lazer epilasyonu deneyebilirsin. Lazer epilasyona uygun yapıda olmayan tüylerin için de yine bölge tüylerini sarartma ve azaltmaya yönelik Q Switch lazerlerle yapılan tüy sarartma tedavisini de deneyebilirsin.

BEYAZLAT, GÜLÜMSE!

Bembeyaz dişlerle gülümsemeyi kim istemez? Tabii gerçek dişlerden bahsediyoruz. En etkili macunları kullanmana ve diş bakımına maksimum özen göstermene rağmen dişlerin beyazlamıyorsa yalnız değilsin. Yaş ilerledikçe (üzgünüz!) ve tabii vazgeçemediğin çay, kahve alışkanlıkların nedeniyle (sigara içmediğini umuyoruz), zamanla dişlerinde sararmalar meydana gelebilir. Neyse ki çözümü var: Diş Hekimi ve Protez Uzmanı Çağdaş Kışlaoğlu, *bleaching* yöntemiyle beyaz dişlere kavuşabileceğini söylüyor. Ev tipi diş beyazlatma *(home bleaching)* yönteminde, diş hekiminin sana özel olarak verdiği ilacı bir hafta ila 10 gün boyunca uygulaman yeterli. Klinik beyazlatma *(office bleaching)* yöntemi ise genelde genç yaştaki kişiler için uygulanıyor. Bu yöntemde diş hekimi yumuşak dokuları ayırıyor ve 45 dakika ila bir saat arası beyazlatma ışığı vererek dişleri beyazlatıyor. Diş hekiminle konuşarak hangi yöntemin sana uygun olduğuna karar verebilirsin.

ETİKETİN ARDIN-DAKİLER...

Etiketinde "saç dökülmesine karşı" yazan şampuanlar işe yarıyor mu? Sen de etiketlere bizim gibi şüpheyle yaklaşıyorsan haksız sayılmazsın. Estetik Cerrahi Uzmanı Bülent Cihantimur'dan, saç kaybını engelleyen bileşenler içeren şampuanları nasıl ayırt edebileceğimizi öğrendik.

BİTKİSEL KÖK HÜCRE TEKNOLOJİSİNE SAHİP OLMALI.

Kök hücre aktifleri sayesinde saç büyümesini direkt olarak etkiliyor ve saçın yaşam döngüsünü uzatıyor.

SÜLFAT İÇERMEMELİ.

Sülfat içermeyen, daha yumuşak formüllü şampuanları tercih etmelisin. Şampuanın tuz, boya, paraben, alkol ve formaldehit gibi saça zarar veren bileşenler içermemesi de önemli.

PROCAPIL VE SAW PALMETTO İÇERMELİ.

Procapil saç köklerini uyarıyor ve bölgedeki damarları genişleterek saç köklerine gelen kan miktarını arttırıyor. Bu da saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı oluyor. Kuzey Amerika'da yetişen bir bitki olan saw palmetto ise, saç dökülmesinin asıl sebebi olan DHT hormonunun (dihidrotestosteron) oluşumuna engel oluyor.

ISTOCK

ATELIER REBUL™

DEPUIS 1895

MUTLU YILLAR

AKASYA - ALSANCAK - ANKAMALL - ARMADA - BEBEK - CAPACITY - CEVAHİR - EMAAR - KANYON -
KORUPARK - MAVİBAHÇE - NİŞANTAŞI - SUADİYE - PALLADIUM - PANORA - ZORLU CENTER

www.atelierrebul.com.tr

REİKİ NEDİR?

Antik Japon dönemine ait bir rahatlama pratiği olan reikinin amacı, fiziksel ve zihinsel gerginliği azaltmaya yardım etmek. Kıyafetlerini çıkarmadan yere uzanıyorsun ve uygulayan kişi ellerini vücudunda, özellikle de kafanda gezdiriyor. İnsanlar genelde reiki sonrasında biraz üşümüş ve stresten arınmış hissettiklerini belirtiyor. Bilim jürisi ise bu konuda kararsız. Kanıta dayalı tıp organizasyonu Cocrone'in 2015 yılında yaptığı inceleme, reikinin anksiyete ve depresyona yardımcı olup olmadığına dair kanıtların yetersiz olduğunu söylüyor.

Reikinin bloke olmuş enerjiyi açtığını ve negatif enerjiyi temizlediğini söyleyenler haklı mı?
Reiki bir tür enerji terapisi olduğu için bu konuda bazı kişilerde işe yaramış olabilir. Ama burada önemli olan sana iyi geleceğini düşündüğün bir uzman bulmak. Reiki uygulayıcısı Hannah Hempenstall, "Reiki Master seviyesi bu alandaki en yüksek uygulamadır ama ben birine en azından Reiki 2'yi denemesini önerebilirim" diyor ve ekliyor; "Ayrıca içgüdülerine göre hareket etmen gerek. Hissetmek istenilen asıl şey emin ellerde olduğunu bilmek ve karşındaki kişiyle bağlantı kurabilmek olmalı."

ISTOCK

Huysuz ve Çalışkan

Modun kötü mü? Bu iyiye işaret. Yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre huysuz hissetmek; odaklanmana, zamanını yönetmene ve işlerini öncelik sırasına koymana yardımcı oluyor. Çünkü zihnin farkındalık kazanıyor ve analitik düşünmeni tetikliyor. (Burada evrime teşekkür etmek gerek.) Ancak bu durum yüksek tepkiler veren, duygusal dışavurumları uzun süre devam eden kişiler için geçerli. Genelde huysuz yapıda oldukları için, içinde bulundukları durum dikkatlerinin dağılmasına neden olmuyor. Normalde sakin yapıda biriysen, seyrek olarak duygu değişiklikleri yaşadığında yine bu durumdan istifade edebilirsin. Huysuz hissettiğin zamanlarda işlerine odaklanmak yerine dışarı çıkıp yürü ve huysuzluğunun geçmesini bekle. İşlerinin başına döndüğünde daha verimli çalışmaya başlayabilirsin.

Kaynak: Waterloo Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Tara McAuiley

ADVERTORIAL

BİR AMAÇ İÇİN TOPLANIYORUZ!

CONRAD ISTANBUL BOSPHORUS'UN SORUMLULUK SAHİBİ, SOSYAL VE DAHA SAĞLIKLI SEÇENEKLERDEN OLUŞAN YENİ TOPLANTI KONSEPTİ "BİLİNÇLİ TOPLANTILAR" İLE TANIŞIN!

Birkaç bin planlamacıyla birlikte yapılan yakın tarihli bir araştırma, çoğumuzun bildiğini doğruladı: Dayanılmaz lezzetlerin sunulduğu, açık büfelerle dolup taşan öğle aralarından sonraki toplantılarda uyanık kalmak oldukça zor ve ne yediğimiz iki saat içinde ne hissedeceğimiz ile birebir ilgili. Conrad Istanbul Bosphorus olarak, Hilton'un global "Bir Amaç İçin Toplanın" sloganından yola çıktık ve toplantılarınızın en yüksek enerjiyle devam etmesi için "Bilinçli Toplantılar"ı hazırladık. Sağlıklı ve nefis lezzetlerimize, hafif hareket içeren fiziksel aktiviteler ve grubunuzun topluma katkı sağlayabileceği fırsatları toplantı paketlerimize ekledik. Herkesin, şimdiye kadar katıldıklarının en iyisi olduğu konusunda hemfikir olacağı bu toplantılarda, çevre bilincine ve "Düşler Mutfağı" kurabiyeleriyle toplumsal faydaya da katkı sağlıyoruz. Conrad Istanbul Bosphorus'un "Bilinçli Toplantılar"ı, verimli toplantılar hedefleyen organizatörler ve toplantı katılımcılarına önem verdiği kadar çevreye de duyarlı bir etkinlik konsepti... Daha sağlıklı seçeneklerin sunulduğu bu yenilikçi ve sorumluluk sahibi toplantı paketleri, Bilinçli Toplantı – Bilinçli Beslenme – Bilinçli Yaşam temalarını barındırıyor.

BİLİNÇLİ Toplantılar

Toplantılarınızda sınırlandırılmış cam ve kâğıt kullanımı ile doğa dostu uygulamalar, tohumlu kalemler, toplum projelerine destek ve sürdürülebilirlik ölçümü için ödüllü LightStay™ ile daha düşük karbon ayak izi bırakın, çevreye karşı farkındalığınızı arttırın!

BİLİNÇLİ Beslenme

Hem göze, hem zihne, hem de mideye hitap eden, yerel malzemelerle hazırlanmış sağlıklı ve lezzetli menülerle enerjinizi yükseltin! Kahve molaları ve öğle yemeklerinde, toplantı verimini düşüren ve uyku getiren karbonhidrat ağırlıklı ikramlar yerine, yerel üreticilerden alınan malzemelerle hazırlanan, daha hafif ve sağlıklı menüler sunuyoruz. Taze meyve ve sebzelerle hazırlanan sağlıklı atıştırmalıklar, hafif, doyurucu ve enerji veren yiyecekler, glütensiz, vejetaryen ya da vegan alternatifler ile sunulan lezzetler, detoks suları, taze bitki çayları ve sahlep, boza gibi yerel ürünlerle, toplantı gününde de dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz.

BİLİNÇLİ Yaşam

Güne farkındalıkla uyanmak, toplantı aralarında enerji tazelemek ya da gün sonunda zindelik kazanmak için hazırladığımız etkinliklerle toplantı verimliliğini arttırmak mümkün. Toplantı gününün sabahında, ortasında ya da sonunda nefes egzersizleri, yoga ve meditasyon seanslarıyla toplantı katılımcıları zihinsel ve fiziksel olarak fit kalırken, hem toplantıdan aldıkları keyif hem de verimlilik artıyor. Nefesinizi hatırlayarak zihninizi sakin ve odaklı tutmayı deneyimleyebileceğiniz gibi ofis yogası ile esnemeniz ve rahatlamanız da mümkün. Üstelik toplantı sonrası Conrad İstanbul Bosphorus'un sağlık kulübünü de ücretsiz olarak kullanabilirsiniz.

İletişim: Hatice Yılmaz
Grup, Konferans ve Etkinlik Müdürü,
hatice.yilmaz@hilton.com.tr

DİKKAT! TOPLANTI KATILIMCILARINIZ UYUYAKALIYOR

- ✓ Her dört kişiden üçü, ağır öğle yemeklerinin, öğleden sonraki toplantı performanslarını olumsuz etkilediğini söylüyor.
- ✓ Toplantı esnasında sunulan sağlıksız ve sınırlı çeşitten oluşan yiyecekler katılımcıları olumsuz etkiliyor.
- ✓ Toplantı katılımcıları, konferans ve toplantılara katıldıklarında günlük beslenme alışkanlıklarından saptıkları için şikâyet ediyor.
- ✓ Zaman kısıtlaması nedeniyle yeterince egzersiz yapmamak, katılımcıların enerjisini düşürüyor.
- ✓ Araştırmalar, öğleden sonra 14.00-16.00 saatleri arasının toplantı katılımcıları için en verimsiz saatler olduğunu gösteriyor.
- ✓ Her 10 katılımcıdan yedisi dengeli beslenme ve egzersizin günlük hayatlarının önemli bir parçası olduğunu ifade ediyor.

"Bilinçli toplantılar, katılımcılar için sağlıklı ve verimli bir toplantı ortamı sağlarken, düşük karbon ayak iziyle çevreye de duyarlıdır."

CONRAD ISTANBUL BOSPHORUS

Hilton MEET WITH PURPOSE

meetwithpurpose.com

KENDİ EVİN GİBİSİ YOK!

Daha doğrusu kendi banyon gibisi yok... Her tatile çıktığında ya da ülke sınırlarını aştığında kabızlık problemi çekmeye başlıyorsan, üzülme. Çünkü yalnız değilsin. Aşağıdaki adımları izleyerek bağırsak hareketlerini kontrol altına alabilirsin.

Terle. İster otel odanda kısa bir yoga seansı, ister 20 dakikalık bir yürüyüş olsun; metabolizmanın çalışması için tatilde de egzersiz yapmaya devam etmelisin. Hâlâ bir hareketlenme yok mu? O zaman dizlerini 30 saniye boyunca teker teker karnına çek ve hareketi tekrarlamaya devam et.

Rahatla. Klozetin üzerinde otururken, pelvik tabanını açmak ve tuvaletini yapmayı kolaylaştırmak için ayaklarını yerden 20 cm kadar yukarı kaldır. (Ayaklarını bir tabure ya da sehpa vs. üzerine koyabilirsin.) Eğer hijyen nedeniyle evin dışındaki tuvaletlerde oturmaktan hoşlanmıyorsan, klozet kapağının üzerine peçete koy veya yanında taşıdığın temizlik mendillerini kullan.

Abartma. Şarabı veya kahveyi fazla mı kaçırdın? Alkol ve kafein vücudunun fazlasıyla susuz kalmasına neden olabilir -ki bu da kabızlığın en sık karşılaşılan sebebidir. Bunun için her bir kadehin ve fincanın yanında su iç. Ayrıca lifli besinler tüket.

Kaynak: Weill Cornell Medicine'dan Gastroentroloji Uzmanı Doç. Dr. Felice Schnoll-Sussman

ERKEN YATMAYA BAŞLA

Pazar gününden perşembeye kadar her gün yatağa 15 dakika daha erken gir. Böylelikle cuma günü geldiğinde, normale kıyasla bir saat daha erken uykun gelmeye başlayacak. Bir hafta boyunca bu programa uy ve daha sonra alışkanlık hâline getirmeye çalış.

ÖĞÜNLERİNİ PLANLA

"Akşama ne yesem?" derdinden kurtulmak, yemeğini geç saate bırakmana engel olur ve atıştırmalıklara saldırmanı da önler. İstediğin zaman hızlıca ısıtarak yemek için yemeklerini önceden hazırla. Buzluğunu besleyici ve kolay hazırlanan besinlerle de doldurabilirsin: Fırına at, sen duşunu alana kadar yemeğin pişmiş olur.

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR YARAT

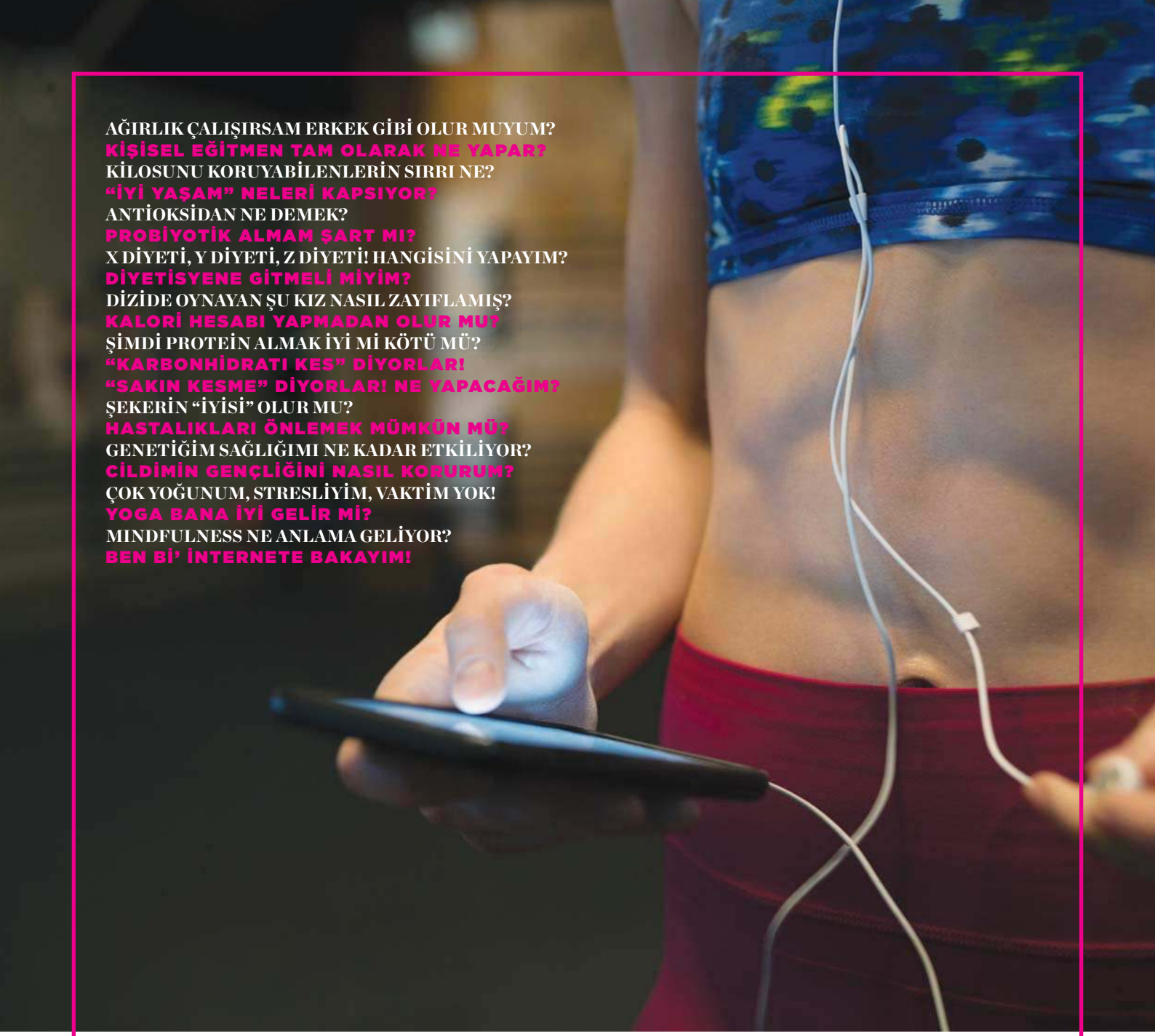
Gece kuşları akşamları daha enerjik oldukları için, genelde dışarı çıktıklarında alkol alırlar. Bu nedenle gece kulüpleri ve alkolsüz aktiviteler arasında bir denge kur: Alkol tükettiğin her bir gece sosyalleşmesi için, arkadaşlarınla çay içmek gibi alkol almayacağın en az iki program yap.

Kaynak: Northwestern Feinberg Tıp Okulu'ndan Noroloji Uzmanı Doç. Dr. Kristen Knutson

UYKU KAMPI

Gece kuşu olduğundan biyolojik saatin mesai saatlerinle barışmıyor mu? Yeni yapılan bir araştırmaya göre, uykusuz kalmak erken ölüm, yüksek kan basıncı ve şeker hastalığı riskini arttırıyor. Ancak araştırmacılar, hayatını baykuş gibi devam ettirmenin kaderin olmadığını söylüyor! Yukarıdaki önerilere göz at...

ISTOCK



AĞIRLIK ÇALIŞIRSAM ERKEK GİBİ OLUR MUYUM?
KİŞİSEL EĞİTMEN TAM OLARAK NE YAPAR?
KİLOSUNU KORUYABİLENLERİN SIRRI NE?
"İYİ YAŞAM" NELERİ KAPSIYOR?
ANTİOKSİDAN NE DEMEK?
PROBİYOTİK ALMAM ŞART MI?
X DİYETİ, Y DİYETİ, Z DİYETİ! HANGİSİNİ YAPAYIM?
DİYETİSYENE GİTMELİ MİYİM?
DİZİDE OYNAYAN ŞU KIZ NASIL ZAYIFLAMIŞ?
KALORİ HESABI YAPMADAN OLUR MU?
ŞİMDİ PROTEİN ALMAK İYİ Mİ KÖTÜ MÜ?
"KARBONHİDRATI KES" DİYORLAR!
"SAKIN KESME" DİYORLAR! NE YAPACAĞIM?
ŞEKERİN "İYİSİ" OLUR MU?
HASTALIKLARI ÖNLEMEK MÜMKÜN MÜ?
GENETİĞİM SAĞLIĞIMI NE KADAR ETKİLİYOR?
CİLDİMİN GENÇLİĞİNİ NASIL KORURUM?
ÇOK YOĞUNUM, STRESLİYİM, VAKTİM YOK!
YOGA BANA İYİ GELİR Mİ?
MINDFULNESS NE ANLAMA GELİYOR?
BEN Bİ' İNTERNETE BAKAYIM!

BAKMA...OKU!

ÇÜNKÜ DOĞRU BİLGİ, GÖRDÜKLERİNDEN FAZLASIDIR.

#BAKMAOKU

TÜRKİYE Women'sHealth

@womenshealthtr @WomensHealth_TR

Güzellik

makyaj, saç ve cilt bakımı ipuçları

KIŞA HAZIR MISIN?

Kış aylarını ve soğuk havaları seviyor olabilirsin... Ama söz konusu cilt güzelliğin olduğunda, aranıza biraz mesafe koyman gerekebilir.

Derleyen: Tuğçe Temel

GETTY IMAGE TÜRKİYE

K

Kış aylarında havanın soğuması ve sert rüzgârların esmesi, cildinin kurumasına neden olabilir. Yılın en soğuk günleri gelip çattığına göre, cildine müdahalede bulunmanın tam vakti. O zaman başlıyoruz: Bir dermatolog, diyetisyen ve cilt bakım uzmanı, bir juice bara girerler... Ve cildini sabah ayazında yaptığın koşunun, sonrasında gelen sıcak duşun, akşam biraz (ya da çok) fazla kaçırdığın kırmızı şarabın etkilerinden koruman için en iyi ve holistik önerilerini paylaşırlar...

Dermatoloji uzmanı

Dr. Nina Wines, kendi özel muayenehanesinde hizmet veren deneyimli bir dermatoloji uzmanı. Bu kış cildini neme doyurmak istiyorsan, onun tavsiyelerine kulak ver.

KAFANA DİKME, YUDUMLA!
Susuz kalan cilt, kırışık ve solgun görünür. Daha fazla su içmeye özen göster; ama gün boyu bitiremediğin bir litrelik şişeyi tek seferde bitirmeye çalışma. Düzenli aralıklarla azar azar su içmek daha faydalıdır. Saatte üç kere, birkaç yudum almayı hedefle.

SERUM KULLAN Serum ve nemlendirici birlikte kullanıldığında daha fazla işe yarar. Nem kaybına karşı savaş veriyorsan, serum ve nemlendirici arasındaki bu güzel sinerjiden faydalan ve her iki ürünü de kullanmayı ihmal etme.

HYALÜRONİK ASİTSİZ ASLA
Hyalüronik asit, nemlendirici etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış içerikler arasında en önde yer alıyor. Derinin alt tabakasında da doğal hâliyle bulunan hyalüronik asit, kendi ağırlığının 1.000 katı su muhafaza edebiliyor. Aynı zamanda cildindeki kolajen ve elastin için nem de sağlıyor. Serum, nemlendirici ve maske seçerken, içeriğinde hyalüronik asit olanları tercih et.

BANYO KEYFİNİ UZATMA
Köpüklü banyo keyfi ne yazık ki cildini fazlasıyla kurutur. Ancak bu alışkanlığından vazgeçmek zorunda değilsin. Sadece duştan veya küvetten çıktıktan sonraki beş dakika içerisinde vücut nemlendiricisi uygulamayı unutma. Deri hücreleri ıslakken şişer ve birbirinden ayrılır, bu da nemlendiricinin cilt tarafından emilmesini hızlandırır.

Beslenme uzmanı

Diyetisyen Zoe Bingley-Pullin, güzel cildin sağlıklı hücrelerle başladığına inanıyor. Pürüzsüz ve ışıldayan bir cilde sahip olmak için onun tüyolarına göz at.

HEM KENDİNİ HEM CİLDİNİ BESLE
Vücuttaki her hücrenin etrafında bir lipid, yani yağ katmanı bulunur. Cildimizin üzerine dışarıdan uygulayabileceğimiz yardımcı ürünler olsa da, söz konusu hücresel nem oranı olduğunda beslenme düzenimizde sağlıklı yağlara da yer vermemiz gerekiyor. Balık, avokado, kuru yemişler, Hindistan cevizi yağı ve tohumlar gibi Omega-3 içeren besinler tüketmeye özen göstermelisin.

SİNDİRİM SİSTEMİNE İYİ BAK
Her şey sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmakla başlıyor. Sindirim sistemin olması gerektiği gibi çalışmadığı takdirde, besinler düzgün bir şekilde sindirilemediği için cildine destek olamaz. Bir shot bardağı doğal elma sirkesi içmeyi dene; pH dengesini düzenlemeye ve sindirime yardımcı olacaktır.

GÜNEŞİ KOVALA D vitamininin aslında bir hormon olduğunu biliyor muydun? D vitamini, hücrelerinin sağlıklı kalmasını sağlayabilmek için vücudundaki diğer hormonlarla iletişim içindedir. Beslenme düzenine yumurta sarısı ekleyebilirsin, fakat en etkili D vitamini kaynağı güneş ışığı. UV ışınlarına daha az maruz kalmak istiyorsan, sabah 11.00'den önce veya öğlen 15.00'ten sonra güneşe çıkabilirsin.

GETTY IMAGE TÜRKİYE

TEMİZLE & NEMLENDİR

Konu cilt bakımı olunca her geçen gün bir yenilik ile karşılaşabiliyoruz. FOREO, yeni ürünü FOREO LUNA™ 2'ye eklediği yeni anti-aging özelliği ile cilt bakım dünyasında oldukça konuşuluyor. FOREO LUNA™ 2'nin her iki yüzü farklı amaçlar için geliştirilmiş. Ön yüzü ile cilt temizliği yaparken; arka yüzünde yer alan düşük frekanslı titreşimler, yaşlanma etkilerini azaltıyor. Kremini yüzüne uyguladıktan sonra FOREO LUNA™ 2 ile yapacağın yumuşak darbeler, kremin cildine nüfuz etmesini kolaylaştırıyor. Buradaki altın kural ise, cihazı uyguladığın bölgelerdeki kaslarını gevşetmek.
Düzenli olarak kullanıldığında ciltte biriken kir, yağ ve makyaj kalıntılarını yüzde 99,5 oranında azaltan ürün, aynı zamanda ölü deri hücrelerini de nazikçe döküyor. Cilt dokusunu fark edilir şekilde arındırırken ince çizgilerin ve kırışıklıkların görünümünü azaltarak cilde sıkı ve canlı bir görünüm kazandırıyor. Makyajını iyice temizledikten sonra FOREO LUNA™ 2'yi cildine yumuşak bir şekilde uygula ve etkisini anında görmeye başla! ₺1.299; *www.foreo.com*

HIZLI İPUCU

25

12 hafta boyunca her sabah flavanoid deposu kakao tüketenlerin, UV ışınlarına karşı hassasiyetinin azalma yüzdesi. Yulaf ezmene bir kaşık kakao eklemeye ne dersin?

Kaynak: ***Journal of Nutrition***

Cilt bakım uzmanı

Sydney'deki No.13 The Beauty Avenue, güzellik editörlerinin tercih ettiği bir salon. Salonun kurucularından Tilly Barnett, soğuk havalarda cildini kontrol altında tutmanın yollarını anlatıyor.

DOĞRU PEELİNG YAP Kışın kuruyan cilt, ölü deri hücreleri yüzünden gözeneklerin tıkanmasına (merhaba sivilceler) ve cildinin solgun görünmesine neden olur. Ölü deriden kurtulmak için haftada iki kere peeling yapmalısın. Laktik asit (bir alfa hidroksi asit çeşidi) hem peeling etkisi yapar hem de cildine nem verir. Bu içeriğe sahip peeling ürünleri kullanabilirsin.

IŞIN TERAPİSİ "Gençlik Işığı" olarak da bilinen Omnilux, estetisyenler tarafından uygulanan bir LED cilt bakım teknolojisi. LED ışığı kolajen ve elastini harekete geçirirken, kan dolaşımı ve lenf akımının da iyileşmesini sağlıyor. Aynı zamanda antienflamatuvar özelliği sayesinde, yaraların iyileşmesine bile yardımcı oluyor. Bir sonraki cilt bakımı randevuna bu terapiyi de ekleyebilirsin.

PROFESYONEL YARDIM Ayda bir kere peeling içeren bir cilt bakımı yaptırman, evde kullandığın serum ve nemlendiricilerin derinin alt katmanlarına kadar nüfuz edebilmesini ve kışın da ışıldayan bir cilde sahip olmanı sağlar. O kadar zamanım ve bütçem yok diyorsan, Caudalie Glycolic Peel Mask gibi bir ürünle evden çıkmana gerek kalmadan da cildinde benzer etki yaratabilirsin.

KIŞ KİTİN HAZIR

1 Caudalie Glycolic Peel Mask, ₺159 (*tr.caudalie.com*)

2 Ligne St. Barth Shower Gel Extra Mild, 125 ml; ₺243 (*nubia.com.tr*)

3 Neutrogena Hydro Boost Canlandırıcı Serum; ₺49,90 (eczanelerde)

4 Nuxe Rêve De Miel Besleyici Vücut Peelingi, 175 ml; ₺100 (eczanelerde)

5 Sinoz Seramic Beauty Cream, 45 ml; ₺99 (eczanelerde)

6 Thalgo Reviving Marine Mist, 50 ml; ₺99 (*nubia.com.tr*)

7 Dr. Murad AHA/BHA Exfoliating Cleanser, 200 ml; ₺450 (eczanelerde)

İFADENİ GERİ KAZAN

Cara Delevingne kaşlarına sahip olmayı hayal ederken işler çığırından çıktı mı? Yoksa kaşların cımbızın gücüne karşı koyamayıp iyice seyrekleşti mi? Endişelenme, önerilerimizle yanındayız!

Derleyen: Tuğçe Temel

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Kaşlarının ifaden üzerinde önemli bir etkisi var. Fakat tıpkı ilişkilerde, iş görüşmelerinde veya genel olarak hayatta olduğu gibi, kaşların önemini de ancak işler çığırından çıkınca anlayabiliyoruz. Kanada'daki Lethbridge Üniversitesi'nden Psikoloji Profesörü Javid Sadr, "Yüz hatların karakteristik bir imaj oluşturur" diyor ve ekliyor; "Araştırmalara göre ünlülerin yüzleri, fotoğraflarda kaşlarının şekli değiştirildiği veya ortadan tamamen kaldırıldığı zaman, yüzde 46 oranında daha az tanınıyor. Bu oran gözler ortadan kaldırıldığında ortaya çıkan sonuçtan sadece yüzde 10 daha az." Peki, tüm bunlar ne anlama geliyor? Kısaca anlatmak gerekirse; kaşların yüz hatlarının temelini oluşturuyor. Onları yanlış şekillendirdiğinde ise hem yüz hatlarına haksızlık ediyor, hem de olduğundan daha yaşlı görünüyorsun. Kaşların önemini yeterince vurguladığımıza göre, artık onlarla probleminin ne olduğuna bakalım ve şekillendirme önerilerimize geçelim.

Şikâyetin

KISA KAŞLAR

Sebep: Kaşlarıma şekil vereyim derken hızını alamayıp onları neredeyse tamamen ortadan kaldırdın.

Uzman Görüşü: Blink Brow Bar'ın baş estetisyeni Jaimineey Patel, "İlk olarak kaşlarının altındaki tek tük tüylerden kurtularak işe başla. Kaş altındaki tüyler göz yanılsaması yaratarak, kaşlarının olduğundan daha da kısa görünmesine neden olur" diyor ve ekliyor; "Ardından eğer açık tenliysen, kaşlarını ortaya çıkarmak için renklendir." Kaşlarındaki boşlukları kalemle doldurmayı tercih ediyorsan, yapay bir görünümden uzak durmaya özen göster: Bobbi Brown'ın Makyaj Uzmanı Amy Conway, "Eline bir kalem al ve burun kenarından gözünün dış köşesine doğru tut. Kaşın tam olarak bu hizada bitmeli' diyor. Ancak kaşlarını 6 mm'den daha uzun olacak şekilde doldurma. Daha fazlası dikkati aşağı doğru çekerek, gözlerinin düşük görünmesine neden olur.

Reçeten: Benefit ka-BROW!, ₺245 (Sephora mağazalarında) suya dayanıklı ve 24 saat kalıcı krem-jel formülü sayesinde, kaşlarını uzun süre kalıcı bir şekilde doldurarak belirginleştiriyor.

Şikâyetin

GÜR & DAĞINIK KAŞLAR

Sebep: Pek görüşmediğin hâlde genetik özelliklerini taşıdığın akrabaların.

Uzman Görüşü: Benefit'in Makyaj ve Kaş Uzmanı Lisa Potter-Dixon, "Asi kaşları kontrol altına almak istiyorsan, uzama hızına göre her dört ila altı haftada onlara şekil ver" diyor. Tavsiyesi ise kaşlarını bir renk açık tona boyaman yönünde. Böylelikle zamanı gelince alman gereken telleri kolaylıkla seçebilir ve cımbızını gerekenden fazla kullanmazsın. Gür ve dağınık kaşlarla baş edebilmek için genellikle tek gereken şey ise uçlarını keserek kısaltmak. Kaşlarını temiz bir maskara fırçasıyla yukarı doğru tara ve uzun kısımlarını uçlarından kes. Son olarak ise şeffaf bir kaş jeliyle şekil ver.

Reçeten: Dior Diorshow Brow Styler Kaş Şekillendirici Jel 001, ₺124 (*sevil.com.tr*) Otomatik fırçalı bu kaş şekillendirici, kaşlarını yapışma hissi vermeden şekillendirmek için doğru miktarda jel uyguluyor.

Şikâyetin

YANLIŞ ŞEKİLLENDİRİLMİŞ KAŞLAR

Sebep: Kaşlarında kusursuz simetriyi yakalamaya yönelik saplantın, beklediğinden çok farklı bir sonuç elde etmene neden oldu.

Uzman Görüşü: Patel, "Kaşların kavisini belirginleştirmek yüz gerdirme ameliyatı etkisi yaratsa da, durum abartıldığı takdirde yüz, sert ve sinirli bir görünüme sahip olur" diyor. Kavisi belirlemek ise oldukça kolay: "Eline bir kalem al ve burun deliğinden göz bebeğinin dış köşesine doğru tut. Kaş kavisin tam bu noktada olmalı." Annenin tembihlerini de unutabilirsin: İstediğin kaş şekline sahip olmanı sağladığı ve kaşının alt tarafını fazla almanı engellediği sürece, cımbızla kaşlarının üstünü almakta hiçbir sakınca yok. Ancak şu kuralı unutma: Cımbız kullanırken kaşlarını yukarı doğru kaldırma. Yoksa kaş kavisini yanlışlıkla gerekenden fazla alabilirsin.

Reçeten: Solingen Cımbız, ₺29,90 (Watsons mağazalarında), Yves Rocher Cımbız, ₺19,90 Kısa ve ince tüyler için Yves Rocher'ninki gibi eğimli, uzun tüyler için ise kare uçlu cımbız kullan. Böylece uzunluğu ne olursa olsun, tek tük tüylerden kolayca kurtulabilirsin.

Şikâyetin

GÖRÜNMEZ KAŞLAR

Sebep: İstenmeyen tüylere sahip olmamanın tek olumsuz yanı olan belirsiz kaşlar.
Uzman Görüşü: Alkol ve otobronzan kullanımında olduğu gibi, kaş rengi konusunda da tavsiyemiz aynı: Abartıya kaçma. Kaşlarını hafifçe renklendirmende sorun yok ama bu uygulamayı kendin yapacaksan birkaç kurala dikkat etmen gerek. Potter-Dixon, "Kaşlarını doldururken abartıya kaçmak, oldukça yapay bir görüntüye neden olur" diyor. Hafif renk veren bir ürünü, kaşların çıktığı yöne doğru kısa, yumuşak dokunuşlarla uygulayabilirsin. Renklendirme uygulamasını yaparken aşırıya kaçmadığını kontrol etmek için arada bir aynadan bir adım uzaklaşıp kendine bakmayı unutma.
Reçeten: **Revolution Brow Tint Kaş Boyası-Medium Brown, ₺54,90 (Watsons mağazalarında)** doğal görünümlü pigment ve jel formülü sayesinde boşlukları doldurarak, daha belirgin kaşlara kavuşmanı sağlıyor.

Şikâyetin

FAZLA ALINMIŞ, İNCE KAŞLAR

Sebep: Bu durumun suçlusu 90'lı yıllar. Maalesef hepimiz kaşlarımıza bu haksızlığı yaptık.
Uzman Görüşü: Şimdi sakince elindeki cımbızı yere bırak. Bunun için artık çok mu geç? Patel, "Kaşlarının kalınlaşmasını sağlamak için, öncelikle kaşlarına yakın tellerin uzamasına izin ver ve sadece daha dışarıda kalan telleri cımbızla al" diyor ve ekliyor; "Kaşlarına yakın olan teller uzadıkça o sırayı şekillendirmeye başlayabilirsin. Kaş bölgeni bir diş fırçasıyla nazikçe fırçalamak da kan dolaşımını arttırarak kaşlarının uzamasına yardımcı olur." Kaşlarını içerden beslemeyi de unutma: Saçının uzamasına yardımcı olan gıda takviyeleri (mesela B7 vitamini) kaşlarının gürleşmesine de yardımcı olacaktır.
Reçeten: **NARS Brow Perfector ₺165** oval formdaki ucu sayesinde kaşlarını kolayca şekillendirmene yardımcı oluyor. Fırça ucu ile rengi dağıtıp, kaşlarının mükemmel bir şekle ulaşmasını sağlayabilirsin.

DESTEK AL

Her gün kaşlarınla uğraşmak istemiyorsan, uzun vadeli sonuçlar elde etmek için aşağıdaki yolları deneyebilirsin.

1

Serum kullan.
Daha sağlıklı ve gür kaşlara sahip olmak istiyorsan, Incia Kaş ve Kirpik Güçlendirici Doğal Serum (₺69,50, eczanelerde) gibi özel olarak üretilmiş serumları kullanabilirsin.

2

İşin uzmanına git.
Sephora mağazaları, Benefit Brow Bar servisi ile yüz şekline uygun kaşlara kavuşmanı sağlıyor. Mağazaya gidip kaşlarını uzman ellere emanet ederek, profesyonel destek alabilirsin. Benefit kaş uzmanları, yüzüne en uygun kaş şeklini tespit ederek doğru uygulamalarla yüz hatlarını ortaya çıkarıyor. Solgun renkli kaşlarından şikâyetçiysen ya da kaşındaki boşlukları her gün doldurmaktan sıkıldıysan, Benefit'in kaş boyama hizmetiyle kaşlarının rengini belirginleştirebilirsin.

3

Kalıcı çözümlere başvur.
İki yıl gibi bir süre boyunca kalıcılığı ile öne çıkan 4D kaş tasarımı ile her gün kaşınla uğraşmaya bir son verebilirsin. Uygulama aşamasında öncelikle yüz şekline göre bir kaş tasarımı belirleniyor ve ardından tasarım işlemine başlanıyor. Tasarımın ardından boşluk bulunan, hacimsiz bölgeler pigmentasyon işlemleri uygulanarak doğal bir şekilde dolduruluyor. WH

KAŞLAR YENİ YILDA 4. BOYUTA GEÇİYOR

TÜRKİYE'DE GÜZELLİK SEKTÖRÜNÜ İLK KEZ 4D İLE TANIŞTIRAN ESTETİK KOÇU & MEDİKAL PİGMENTASYON UZMANI DİDEM ÖZKAN, 4D ANATOMİK KAŞ TASARIMI HAKKINDA BİZLERİ BİLGİLENDİRİYOR.

Yılın bıraktığı yorgunluk hissinden kurtulup gençliğini ve güzelliğini yeni yıla taşımak isteyenler, 2019 yılı için kalıcı güzellik uygulamalarının peşine düştü. Son dönemlerin trend güzellik uygulamalarından olan 4D uygulaması da kadınların bu arzusunu mümkün hâle getiriyor.

Estetik Koçu ve Medikal Pigmentasyon Uzmanı Didem Özkan, 4D uygulamasının diğer uygulamalardan farklı olarak kalıcılığı ön planda tuttuğunu belirterek uygulamanın detaylarını şöyle anlatıyor: "4D Anatomik Kaş Tasarımı, Türkiye'de oldukça popüler hâle gelen, benimle özdeşleşen ve uygulayıcısı olduğum bir tasarım tekniktir. Estetik ve güzellikte dördüncü boyut olarak adlandırılan ve zaman kavramını temsil eden 4D yaklaşımı, kalıcı özelliği bulunan ve kişiye özel olarak kendi yüz anatomisine uygun şekilde yapılan bir uygulamadır. Kaşını beğenmeyen, kaş problemi yaşayan veya sürekli kaş aldırmak zorunda kalanlar, bu sorunlardan kurtulmak için 4D uygulamasına başvuruyor. Bunun yanı sıra travmalar, yanıklar, kazalar ve cilt rahatsızlıkları ya da kaşlarda doğuştan gelen problemler, kişilerin gözlerini ve yüz güzelliğini gölgeleyebiliyor. Bu istenmeyen durumlara karşı 4D anatomik kaş tasarımı sayesinde kaşlara hacim verilerek daha genç ve dinamik bir görüntü yaratmak mümkün hâle geliyor. Özellikle seyrek kaşlılar için de başarılı bir çözüm sunabiliyor. Aynı zamanda kaş yaraları kapatılabiliyor ve herkes kendi doğallığına uygun bir kaş tasarımına sahip olabiliyor."

Değişim Kaşlardan Başlıyor

Kaşların güzelliğin önemli bir parçası olduğuna değinen Didem Özkan, "Kaşlar, güzel bir yüzün en temel unsurlarından bir tanesi. Bir yüzü daha anlamlı veya genç bir hâle getirebiliyor. Çeşitli nedenlerden dolayı yeni bir kaş tasarımına ihtiyaç duyulabiliyor. Patenti bana ait olan ve sadece Didem Özkan Beauty & Academy'de uygulanan 4D anatomik kaş tasarım sayesinde kişilerin aradığı çözümü kalıcı olarak sunabiliyoruz" diyor.

Kaş Dolgusu ve Kaş Detoksu

Kaş dolgusu işleminin özellikle kalıcı makyaj işlemlerinden çekinen kişiler için alternatif bir çözüm yolu sunduğunu, özellikle mevsim geçişlerine bağlı olarak seyrekleşen kaşlar için ise kaş detoksunun önemli bir kurtarıcı olduğunu belirten Didem Özkan, "Kalıcı makyaj uygulamaları kaş hacminizi arttırır, tasarım olarak sizleri memnun edebilir ancak yaş veya daha farklı özel nedenler nedeni ile bu uygulamayı yaptıramayabilirsiniz. Bu durumda kaşlarınıza şekil verebilmek ve hacim kazanması için Kaş Dolgusu uygulaması devreye giriyor. Kendi kaş köklerinizi besleyerek ve canlandırarak, mevcut köklerinizi harekete geçirerek sadece 1-2 seans sonunda kendi kaşlarınızla yepyeni bir Anatomik Kaş Tasarımı'na ulaşma şansı elde ediyorsunuz. Kendi kaşlarımızdan yararlanarak yaptığımız bu işlemde kıl yapısını güçlendirerek kaşlarımızın dolgusunu arttırıyoruz. Mevsim geçişlerinde ise saçlar gibi kaşlar da dökülüyor. Kaşlarda ciddi seyrekleşmeler oluşuyor. Yaşanan seyrekleşme ciddi boyutlarda olabiliyor. Bu yüzden kaybettiğiniz kaşlarınızın uzun bir süre yeniden çıkmasını beklemek zorunda kalabilirsiniz. Kaş kayıplarınızı düşürmek için kişiye özel olarak kıl köklerine uygulanan kaş vitamini ve bitkisel yağ içerikli bakım yöntemi olan kaş detoksu ile kaşlarınızın daha az kayıpla mevsim geçişini atlatmasına yardımcı olabilirsiniz" diyor.

Kalıcılık Ön Planda

İstanbul Nişantaşı ve Etiler'de iki merkezle hizmet veren Didem Özkan Beauty & Academy'de verilen hizmetlerin kalıcılık ve doğallık konsepti üzerine olduğunu belirtiyor: "İki merkezimizde de kadın ve erkeklerin ihtiyaçlarına dönük hizmetler veriyoruz. Bakım uzmanlarımızla birlikte 4D kadın ve erkek kaş tasarımı, saç similasyonu, kaş detoksu, medikal cilt bakımı, dudak renklendirme, eyeliner-dipliner gibi özel olarak uyguladığımız hizmetlerimiz var. Yaptığımız uygulamalarda doğallığı ve kalıcılığı her zaman ön planda tutuyoruz ve bu alanda başarı sağlıyoruz. Aynı zamanda cilt bakımı konusunda da uygulamalarımız oldukça tercih ediliyor. Özellikle yüz, boyun, dekolte bölgelerinde oluşan lekelere karşı uygulanan temizleme, yenileme, nemlendirme ve antioksidan korumanın yapıldığı HydraFacial gibi medikal bakım işlemler, kadınları yeni yıl öncesi kırışıklık ve sarkmalardan kurtarıyor. Bunun yanında Fraksiyonel Lazer, Karbon Peeling, Dermapen uygulamaları tercih edilen diğer bakım uygulamalarımızdan."

Estetik Koçu & Medikal Pigmentasyon Uzmanı Didem Özkan

Sportif Yaşam

Egzersiz tutkunları için hediye seçeneği çok! Yeni teknolojiler ve modeller sayesinde, egzersiz seansları yeni yılda daha da keyifli olacak. İşte önerilerimiz...

Skechers, ₺499
Rahatına olduğu kadar stiline de özen gösterenlere en güzel hediye, bir çift spor ayakkabı!

Happy Socks /Beymen, ₺25
Kız arkadaşlarına eğlenceli bir hediye arayışındaysan...

Herschel, ₺289
Bu sırt çantası tüm eşyalarını koymak ve rahatça taşımak için ideal.

Koton, ₺39,99
Doğru spor sütyenini tercih ettiğin zaman hareket aralığını arttırırsın.

Apple Watch Series 4, ₺3.099 *başlangıç fiyatı*
Egzersiz yapmana rağmen hâlâ bir akıllı saat edinmediysen, kendine yeni yıl hediyesi olarak alabilirsin.

Adidas, ₺299
Crop top spor üstler, karın kaslarını sergilemek için ideal.

The North Face, ₺1.379
Koşarken seni koruyacak olan bu rüzgârlık, yeni yılın soğuk günleri için yatırım parçan olabilir.

Carrera, ₺1.705
Spor aktiviteleri için ideal olan gözlükler, hepimizin ihtiyaç listesinde yer alıyor.

Puma, ₺259,90
Spor taytlarımızı sadece egzersiz yaparken giymiyoruz, günlük hayata da taşıyoruz.

Reebok, ₺449
Modası geçmeyen bu ayakkabı, spor-klasik stili sevenlere...

Klasik Çizgiler

Kurtarıcı niteliğinde olan klasik parçalar, her kadının ihtiyacı ve çok iyi birer hediye alternatifi.

Arzu Sabancı for Koton, ₺299,99
Havalar iyice soğuduğuna göre, kaban modellerini incelemeye başlayabilirsin.

Mazzoleni / Beymen, ₺720
Soğuk havaların vazgeçilmezi eldivenler, zamansız bir hediye seçeneği.

Flormar Up to 7 Days Shine&Color, ₺4,95
Yedi güne kadar kalıcılık vadeden kırmızı bir ojeye hangi kadın hayır diyebilir?

Kiehl's Youth Dose Eye Treatment, ₺235
Bakımına düşkün kız kardeşine, ihtiyacı olan bir bakım ürününü hediye edebilirsin.

Italia Independent, ₺1.400
Hiçbir zaman modası geçmeyecek olan pilot gözlükler, bu sezon da bizimle.

Swatch, ₺565
İçindeki sarı detaylarla farklılaşan siyah bir saat, daima çekici bir alternatif.

Mehry Mu / Beymen, ₺2.500
Doğru çanta modelini bulduysak, içini özgürce doldurmaya başlayabiliriz.

Hotiç, ₺549
Kışın neredeyse her kombinle kullanabileceğin bir bootie, bizce kendine alabileceğin en güzel hediyelerden.

Forever New, ₺439,90
Vücut hatlarını ortaya çıkaran bir elbise, mutlaka her kadının gardırobunda yer almalı.

Seksi Stil

Yakın arkadaşların, kız kardeşin ya da sadece kendin için özel bir hediye arayışında mısın? Rahatından ödün vermeden dişiliğini öne çıkaracak parçalara şans ver.

Penti, ₺89,95
Bodysuit'ler her zaman seksi ve ince bir görünüm verir.

Altınbaş, ₺2.100
Göğüs dekolteli kıyafetlere ışıltı katacak, şık bir kolye...

Beymen Club, ₺679
Rugan parçalar her zaman dikkat çeker.

Jean Paul Gaultier Scandal, ₺729
Gardenya ve kan portakalı kokan, taze ve iştah açıcı bir parfüm.

Dior / Beymen, ₺265
Doğru tonda bir kırmızı ruj, makyaj çantalarının olmazsa olmazı.

Dsquared 2, *fiyat istek üzerine*
Kemikli yüzleri daha da seksi gösteren cat-eye gözlüklere bayılıyoruz.

Intimissimi, sütyen ₺209,90 külot ₺89,90
Yılbaşı gecesinde tabii ki kuralları bozmuyor ve kırmızı iç çamaşırımızı giymeyi unutmuyoruz.

Nine West, ₺249
Bu tarz bir ayakkabı ile bileklerinin inceliğini ortaya çıkarabilirsin.

Atasay, ₺949
İnce kelepçe bilezikler, bilekte çok zarif bir duruş sergiliyor.

Ofis Hayatı

Hayatımızın yarısı ofiste geçiyor... O zaman neden ofis hayatını daha güzel hâle getirmeyelim ki? Bu seçeneklerle hem iş arkadaşlarını hem de kendini mutlu edebilirsin.

Mango, ₺399,99
Blazer ceketi hem şık hem de spor bir stile uyarlayabilirsin.

Pembeciada.com, ₺65
Masada planlayıcı bulundurmak, ofis arkadaşlarının işlerini kolaylaştırır.

Rado, *fiyat istek üzerine*
Saat en önemli aksesuarlarımızdan bir tanesi. Günlük olarak da kullanabileceğin modellere şans ver.

NARS Radiant Creamy Concealer, ₺205
Mesai yorgunluğunu kapatmak için bu tarz bir kapatıcı herkesin ihtiyacı!

D&R, ₺16,77
Notlarını telefona kaydetmek yerine yazmayı seven arkadaşlarının çok hoşuna gidecek.

İpekyol, ₺299
Klasik bir pantolon deyip geçme, yanındaki taş detayları ona ayrı bir hava katıyor.

George Hoog / Divarese, ₺507
Bazı klasiklerin modası hiç geçmez, tıpkı bu Oxford ayakkabı gibi.

MontBlanc / Beymen, *fiyat istek üzerine*
Yeni yılda bir evrak çantası edinmeye ne dersin? Böylece dosyalarını kolayca taşıyabilir ve aradığın zaman bulabilirsin.

Tchibo, ₺79,95
Ofise kahvesiz gelmeyen arkadaşının sabah güne iyi başlaması için...

H&M, ₺64,99
Masanda kokulu bir mum yakarak ofis ambiyansını değiştirebilirsin.

Koçtaş, ₺39,99
İşten çıkmadan önce makyaj tazelemek için bir aynaya ihtiyaç varsa...

Şapka, Eli Peacock
Tulum, Dilek Hanif

SAÇ: ENGİN ÇAKMAK; MAKYAJ: SEÇKİN SÜNGÜÇ; FOTOĞRAF ASİSTANI: AYÇA ARICA

Elbise, Saint Laurent / Beymen
Taç, Eli Peacock
Yüzükler, Merano Design
Ayakkabı, Sergio Rossi / Beymen

ÖZGE ULUSOY

Ünlü model ve sunucu Özge Ulusoy, bu ay parti kızı konseptiyle gerçekleştirdiğimiz kapak çekimimiz için kamera karşısına geçti. Hakkında merak ettiğin tüm soruların yanıtları, ilerleyen sayfalarda seni bekliyor.

Söyleşi: Pınar Şen ***Fotoğraf:*** Serhat Hayri ***Syling:*** İrem Arkan

Şubat 2013'te *Survivor*'dan döndükten sonra ilk kapak çekimimizi gerçekleştirdiğimiz Özge Ulusoy, üçüncü kapak çekimimiz için Group Medya Stüdyoları'na geliyor. Geçtiğimiz beş yıl içerisinde güzelliğinden hiçbir şey kaybetmemiş, zarif duruşuyla tüm dikkatleri üzerine toplayan bir kadın var karşımızda. Stil editörümüz İrem'in hazırladığı kombinlere bayılıyor ve heyecanla giyiyor. Onu ışıl ışıl kostümler içerisinde gördüğümüz anda parti havası tüm stüdyoyu kaplıyor. Deneyimli model, tüm kıyafetleri kusursuzca taşıyor. İlk kapak çekimimizden bu yana hayatında yaşadığı değişiklikleri ve dönüştüğü kadını merak ediyoruz. Özge, tüm sorularımızı içtenlikle yanıtlıyor...

***WH* Türkiye'de ilk kez bir isim üçüncü kez kapağımızda yer alıyor. Çekim nasıl geçti senin açından? Parti kızı konseptini sevdin mi?**
Daha önceki çekimlerimiz gibi bu da şahane geçti. Değişik ve özel bir konseptimiz vardı ve bu beni çok heyecanlandırdı. Tam da beklediğim gibi çok güzel geçti. İrem şahane kıyafetler getirmişti ve diğer tüm arkadaşlarım da şahane bir iş çıkarttı.

Her zaman oldukça yoğun bir tempoda olduğunu görüyoruz. Bu aralar neler yapıyorsun? Gündeminde olan projeler neler?
Devam eden iş birliklerimin yanı sıra bu sezon da yepyeni iş birliklerimiz olacak. Bu aralar onların çekimleri ve lansman planları ile çok yoğunum diyebilirim. İki tanesini çok yakın zamanda size duyuruyor olacağım. Bunlar dışında modellik kariyerim ve sunuculuk gibi birçok işim var.

Bale eğitimi aldığını biliyoruz. Hatta bir önceki kapak çekimimizde seni point'lerle çekmiştik. Balenin hayatına ve mesleğine ne gibi katkıları oldu?
Balenin bugün burada olmama bile çok katkısı oldu. Bale inanılmaz disiplin gerektirir ve yoğun tempoda çalışmazsanız yapamazsınız. Bunlar da benim hayat felsefem oldu diyebilirim. Modelliğe çok hızlı adaptasyon sağlamamda faydası oldu. İşime karşı çok büyük bir saygı ve sevgim var. Her zaman vaktinden önce orada hazır beklerim ve en iyisi çıkana kadar sıkılmadan ve bıkmadan ne gerekiyorsa yapmaya devam ederim.

Her zaman fit bir görünümün var. Bunu korumak için nasıl bir rutin sürdürüyorsun? Beslenme ve egzersiz düzenin nasıl?
Beslenme düzenim için profesyonel destek alıyorum. Egzersiz de yaptığım için protein ağırlıklı bir beslenme düzenim var. Haftada dört-beş gün egzersiz yapıyorum. Kardiyo dışında kick boks, pilates ve ağırlıklı vücut çalıştırma yapıyorum. Egzersiz yapmak beni çok motive ediyor. Karışık birkaç farklı spor dalının içinde olmayı seviyorum. Sabah erken saatlerde egzersiz yapmayı tercih ediyorum, bu şekilde daha iyi hissediyorum.

En sevdiğin egzersizler neler? Yapmaktan kaçtıkların var mı?
Yapmaktan kaçtığım bir egzersiz yok. Karın çalışmayı çok seviyorum. Kick boks gibi egzersiz türleriyle hem bir şeyler öğrenmek hem de spor yapmak çok hoşuma gidiyor.

Geçmişten günümüze bir kadın olarak yaşadığın değişim ve dönüşüme baktığında şu an hayatının nasıl bir dönemindesin?
Çok güzel bir dönemimdeyim. Yaşadığım her dönem için şükrediyorum. Ailem sağlıklı, tüm sevdiklerim yanımda ve işlerim çok iyi gidiyor. Daha ne olsun!

Hayatının akışını başka bir yönde değiştirmek ister miydin? Hiç yapmadığın ama yapmayı istediğin şeyler var mı mesela?
Çok daha basit isteklerim var aslında... Hayatımın genelinden çok memnun ve mutluyum. Ama görmek istediğim çok yer ver mesela. Bu sıralar vakit ayarlayabildikçe kaçmak için plan yapıyorum. İşle ilgili de belli hayallerim var tabii ki ve bunlar için çalışıyoruz; olunca mutlaka bunları da duyuracağım.

"Kadınların sağlıklı olduğu sürece her bedende güzel olduğuna inanıyorum. Kimse çok zayıf olmak ya da belli ölçülere sahip olmak zorunda değil. Kendilerini nasıl iyi hissediyorlarsa, öyle olmalılar."

Elbise, Özgür Masur
Bilezik, Özge Ulusoy'a ait
Ayakkabı, Balenciaga / Beymen

Küpe, Elif Şimal
Bluz, A46
Etek, A46
Ayakkabı, Fendi /
Beymen

Mesleki anlamda en büyük idealin?
Olduğum yeri çok seviyorum ve hep elimdekilerle mutlu olmayı bildim. Bu, hırsım yok anlamına gelmiyor; kendime ve yaptığım işlere güvenerek ilerliyorum. Doğru işler yaptığıma inanıyorum ve böyle olunca devamı da geliyor. İdealim gerçekleşiyor aslında...

Güzellik konusunda en çok neye emek veriyor ve zaman harcıyorsun?
Egzersiz ve cilt bakımı sanırım. Mesleğim gereği her zaman iyi görünmeliyim. Günlük hayatımda hiç makyaj yapmamama rağmen, çalışırken yaptığım makyaj ve maruz kaldığım ışıkların etkisinden cildimi kurtarmaya çalışıyorum. Bu yüzden sıkça cilt bakımı yapıyor veya yaptırıyorum. Ben tüm bunların beslenmeyle çok fazla alakası olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden sağlıklı ve yeterli miktarda beslenmeye özen gösteriyorum. Bunun yanı sıra bolca egzersiz yapıyorum. Bol su içmek ise en büyük tüyolarımdan biri.

Sosyal medyayı oldukça iyi kullanıyorsun. Eleştiriler ya da hoş olmayan yorumlarla karşılaştığında ne düşünüyorsun?
Eleştiriye her zaman açığım, tabii ki kötü niyet içermediği sürece. Takipçilerim çoğunlukla pozitif ya da olumlu eleştirileri olan kişiler, bu da benim için şahane bir şey.

Seni en çok neler motive eder? Kötü bir ruh hâlinden seni alıp çıkartacak olan şeyler neler mesela?
Ailem ve yakın çevrem sanırım. Bazen de sessizce konuşmadan kitap okumak.

Mesleğin gereği dış görünümünle ön plandasın ve kadınlara ilham oluyorsun. Özellikle sosyal medyada yansıtılan beden imajları ve Türkiye'deki kadınların kendi beden algıları hakkında neler düşünüyorsun? Sence en çok nerede hata yapılıyor?
Çok teşekkür ederim. Ben mesleğim gereği böyleyim ama kadınların sağlıklı olduğu sürece her bedende güzel olduğuna inanıyorum. Kimse çok zayıf olmak ya da belli ölçülere sahip olmak zorunda değil. Kendilerini nasıl iyi hissediyorlarsa, öyle olmalılar.

"OLDUĞUM YERİ ÇOK SEVİYORUM VE HEP ELİMDEKİLERLE MUTLU OLMAYI BİLDİM."

Akışa bırakmak mı yoksa kontrol etmeye çalışmak mı çeker seni?
İkisini de yaptığım dönemler oluyor. Çok kontrollü ya da akışına bırakmış dönemlerim var.

İlişkilerinde en çok nelere önem verirsin? Bir erkekte senin için çekici olan özellikler neler?
Arkadaş olabilmek; en iyi ve kötü anımı ilk onunla paylaşabilmek benim için çok önemli. Bir erkek bence merhametli ve centilmen olmalı. Bu iki özellik benim için çok önemli.

Aşkla ilgili ne düşünüyorsun? Şu an âşık mısın?
Aşk çok güzel bir şey ve üzerine yüzlerce güzel söz söylenmiş zaten... Şu an âşık değilim ama olmayı çok isterim.

Kendine ayırdığın zamanları nasıl değerlendirirsin? Yapmaktan hoşlandığın aktivite ya da hobilerin neler?
Genellikle çok yoğun çalışıyorum, bu yüzden bazen sadece ailemle birlikte pijamalarımla evde oturmak en sevdiğim şey aslında. Film ve dizi izlemeyi çok severim. Egzersiz yapmak ise hayatımdaki en büyük aktivitelerden biri zaten.

***WH* okurlarına bir mesajın var mı?**
Beslenme çok önemli ve bir de mutlu olmayı başarabilmek... Beslenme alışkanlıklarını değiştirebilir ve en küçük şeyden bile mutlu olmaya çalışabilirlerse, daha iyi hissetmeye başlayacaklarına eminim. WH

KISA KISA...

En sık kullandığın kelimeler?
"Anne" ve "Mine" (menajerim) bir de "Tamam" sanırım.

En sevdiğin ve sık kullandığın emoji?
Gözyaşlarıyla kahkahaya boğulan emoji.

Hayran olduğun film ya da roman karakteri?
Sherlock Holmes galiba, zekâsı çok etkileyici.

Giymekten en çok zevk aldığın kombin?
Seçemem, bu çok zor bir soru benim için!

Kullandığın parfüm?
Mancera Red Tobacco

Fitness

motive ol, güçlen, sıkılaş, forma gir

MERKEZ BÖLGENİ GÜÇLENDİR

Herkes seksi bir karın bölgesine sahip olma çabasında ve bu gayet kabul edilebilir bir durum. Peki, fit bir vücudun tek göstergesi karın kasları mı? Güçlü bir merkez bölgesinin gerçekte ne anlama geldiğini açıklıyoruz.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

ISTOCK

Çoğumuz karın egzersizlerini sadece daha güzel bir görünüme kavuşmak için yapıyoruz. Tabii ki çalışmalarımızın sonucunu biraz hava atarak göstermemizde hiçbir sakınca yok! Ama egzersiz yaparken odaklandığın tek şey gözle görülür sonuçlarsa, bir yerde yanlış yapıyorsun demektir. Üstelik bir oturuşta yüzlerce mekik çeksen bile planın ters tepebilir.

Sertifikalı Ağırlık ve Kondisyon Uzmanı Brett Klika, merkez bölgesinin tek bir kastan ibaret olmadığını ifade ediyor ve ekliyor: "Merkez bölgesi, kalça, omurga, boyun ve omzunu birbirine bağlayan kaslar bütünüdür. Rectus abdominis, yani six-pack olarak bilinen altılı baklava kası ise sadece küçük bir bölümü." Sadece karın bölgesini hedefleyerek çalışmak, diğer kas gruplarını çalıştırmamana sebep olur; bu da sonuç almanı yavaşlatabilir. Üstelik merkez bölgenin tamamını geliştirmek için estetik algısı dışında birçok sebep var. "Dünyanın en güçlü bazı sporcuları six-pack'e sahip bile değiller ve buna rağmen ağırlık kaldırma, futbol veya atletizm gibi alanlarda büyük başarılara imza atabiliyorlar" diyor Klika. Şimdi bakış açını değiştirip, daha etkili bir antrenman için neler yapman gerektiğine geçelim.

Acıya Yer Yok

Sertifikalı Ağırlık ve Kondisyon Uzmanı Michelle Arent, güçlü bir merkez bölgesinin özellikle kalça ve diz sakatlıklarını önlemede büyük rol oynadığını belirtiyor. Araştırmalara göre merkez bölgesini geliştiren kadınlar, bacakların ön planda olduğu ağırlık egzersizlerini (single leg squat ya da lunge gibi) yaparken diz hareketlerini daha iyi kontrol edebiliyor. Bu da ön çapraz bağ yırtılmalarına karşı koruma sağlıyor. Merkez bölgesi aynı zamanda pelvis ve uyluk bölgesini de stabilize ederken, kalça kasları (evet o da bu

Çelik Gibi Bir Karın İçin

Yap

Tüm Vücut Egzersizlerine Odaklan
Çünkü karın bölgesini daha çok çalıştırıyor. Yapılışı basit: Karnının üstüne yat, ellerini alnının altına yerleştir. Başını ellerinin üstünden kaldırmadan, beş saniye boyunca burnundan nefes al ve bunu yaparken göğsünü değil karnını şişir. Nefesini bir saniye tut, üç saniye boyunca ver. Antrenman esnasında da aynı nefes tekniğini dene ve nefesini hareketin efor sarf ettiğin kısmında vermeye dikkat et.

"Timsah Nefesi"ni Dene
Çünkü karın bölgesini daha çok çalıştırıyor. Yapılışı basit: Karnının üstüne yat, ellerini alnının altına yerleştir. Başını ellerinin üstünden kaldırmadan, beş saniye boyunca burnundan nefes al ve bunu yaparken göğsünü değil karnını şişir. Nefesini bir saniye tut, üç saniye boyunca ver. Antrenman esnasında da aynı nefes tekniğini dene ve nefesini hareketin efor sarf ettiğin kısmında vermeye dikkat et.

Göğüs Açan Egzersizleri Yap
Vücudunun arka tarafını çalıştırıp ön tarafını açan egzersizler, kalça kaslarını ve omurga çevresindeki kasları ateşleyerek merkez bölgeni güçlendirir ve postürünü düzeltir. Üstelik bu hareketler, gün boyunca masa başında öne düşerek karnına baskı yapan başını geriye atar.

Yapma

Yüzlerce Mekikle Boşa Zaman Harcama
"Mekik buna değmez" diyor Klika. Çünkü bu hareket karnın sadece orta kısmını çalıştırıyor. Üstelik bütün gün masa başında çalışıyorsan, isteyeceğin en son şey daha çok öne eğilme hareketi olmalı.

Plank Maratonu Yapma
Dört dakikalık plank kendine meydan okumak için iyi bir yöntem olabilir ama günlük bir antrenmanın parçası olmamalı. Direnç, rotasyon ve anti-rotasyonunu geliştirecek hareketler yapmak daha iyi bir seçim olur (bir sonraki sayfadakiler gibi).

Tek Taraflı Hareketler
Tek kol veya bacakla yapılan hareketler merkez bölgeni çok iyi harekete geçirse de bunları yapmak zor olabilir. O nedenle işe one-legged glute bridge, step-up veya Bulgarian split squat gibi vücut ağırlığını kullanacağın hareketlerle başla. Tek bacak kullanmak, vücudu dengede tutmak için merkez bölgesinin daha çok çalışması anlamına gelir.

kas topluluğunun bir parçası!) da acıya karşı direnç sağlıyor. Diğer bir deyişle merkez bölgen, bütün hareketleri ağrısız yapabilmen için anahtar bölge olma özelliği taşıyor.

Daha İyi Postür

Merkez bölgesi kasların omurganı sarar ve onu destekler, bu da postürünü düzeltmene yardımcı olur. Kanada'daki Waterloo Üniversitesi'nden Kinesiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Stuart McGill, doğru bir duruşun eklemler arasında acı verici mikro hareketlerin oluşmasını engellediğini ifade ediyor. Klika ise ekliyor: "Kötü duruş kalçanı içeri çeker ve 'kalçasız' bir görünüm yaratır. Sıkışan omuzlar da göbeğin olmasa dahi varmış gibi görünmene sebep olur." Diğer yandan iyi bir postür; seni kendinden emin, sağlıklı ve simetrik gösterir.

Performansını Arttır

Merkez bölgeni güçlendirmek atletizm becerilerini arttırır. Çünkü sabitlik, denge ve çeviklik bu bölgede başlar. Vücudunu bir zincir gibi düşün: Orta kısmın kol ve bacaklarını birbirine bağlıyor. Sen hareket hâlindeyken merkez bölgendeki kaslar birlikte çalışırsa, alt bedenden üst bedene aktarılan güçte herhangi bir "sızıntı" yani kayıp olmaz. Bu sayede vücudun fırlatırken, yumruk atarken veya kolunu uzatırken rahatça dönebilir veya düşüş, dalma ya da yakalama gibi hareketlerde güçlü kalabilir.

Aşağıdaki temel hareketler, merkez bölgendeki tüm kasları çalıştırma konusunda oldukça etkili. Deadlift ve farmer carry hareketlerini haftada iki defa ağırlık antrenmanlarına ekle, bird dog hareketini ise her gün yap.

Merkez Bölge Esasları

Deadlift
Ayaklarını kalça genişliğinde aç, ağır bir çift dambılı ayaklarının önüne yerleştir. Omurganı düz tut, enseni serbest bırak ve dambılları kavrayacağın kadar öne eğil **(a).** Topuklarını yere bastır ve dambılları yerden kaldırırken karnını sık **(b).** Tekrar öne eğil. Bu, bir tekrar eder. 8-12 tekrarlık 3-4 set yap.

Farmer Carry
İki eline de ağır birer dambıl al ve omuzlarını geride tut. Karnını sıkı ve sırtını dik tutarak öne 10 adım at; arkanı dön, 10 adım atarak başlangıç noktana geç ve dambılları yere bırak. Bu, bir tekrar eder. 4 tekrarlık 3-4 set yap.

Bird Dog
Masa pozisyonundayken **(a)** sağ kolunu kulağınla aynı hizaya kaldır ve aynı anda sol bacağını da yere paralel olana kadar arkaya doğru uzat **(b).** Başlangıç pozisyonuna dön ve diğer tarafta tekrarla. Dengeni bulmak ve düşmemek için karnını sık. 10-15 tekrarlık 3-4 set yap.

Six-Pack'in Sırrı

Sana ufak bir tüyo: Six-pack'e sahip olmanın çok gizli bir sırrı yok. Birinin belirgin karın kaslarına sahip olması, spor salonunda senden daha fazla vakit geçirdiği anlamına gelmiyor. Hatta bu görüntü onların güçlü olduğunu anlamına da gelmiyor olabilir. Uzmanlar, biçimli bir karnın beslenme düzeniyle alakalı olduğunu belirtiyor. Klika ve Arent de bunu onaylıyor: "Karın kasları aslında vücut için bir yenilik, çünkü vücudumuz organlarımızı korumak için karın bölgesinde yağ depolamaya programlıdır." Bu yüzden fazlasıyla antrenman yapıp hâlâ gözle görülür bir sonuç elde edemediysen strese girme (egzersiz ve beslenme programıyla birlikte kaslarının belirginleşmesi 8 ila 12 hafta sürer). Vücudun gelişim gösterdikçe ağırlık yoğunluğunu arttır ve bunları not al, bu sana motivasyon sağlayacaktır. Aynı zamanda beslenmene de odaklan: Her öğünde sebze ve protein alımını arttır, şeker tüketimini azalt, hatta işlenmiş şeker tüketimini sıfıra indir. Biraz sabrederek, zamanla istediğin karın kaslarına ulaşabilirsin. WH

FOTOĞRAF: BEN RITTER; STYLING: GABRIELLE PORCARO; SAÇ: ANDRITA RENEE; MAKYAJ: TAYLOR FITZGERALD, LAURA MERCIER ÜRÜNLERİYLE; MODEL: KENDAHL LEE

AYIN EGZERSİZİ

HIZLA ŞEKİLLİ KALÇA

Güçlü bacaklara ve sımsıkı bir kalçaya sahip olmak, sandığın kadar zor değil. Bu muhteşem hareketi dene!

Hazırlayan:
Ceylan Özçapkın
Egzersiz Eğitmeni:
Melek Karaağaç

Egzersiz bandı destekli hip hinge hareketini çok sevmemizin sebebi; alt bedeni güçlendirmesi (özellikle hamstrings ve glutes), sırtı sakatlıktan koruması ve diğer hinge temelli egzersizleri (deadlift veya kettlebell swing) daha etkili yapmamıza yardımcı olması. Klasik hip hinge hareketine egzersiz bandı eklersen, duruş ve hareketini düzeltmek için kalçanı geri çeker ve daha çok direnç gösterirsin. Bu da doğru kasları çalıştırmanı sağlar.

BUNU YAP

1. Direnç bandını kalçanın etrafından geçir. Sırtın bandı bağladığın noktaya dönük olsun, ayaklarını kalça genişliğinde aç ve kollarını iki yana sarkıt.
2. Dizlerini hafifçe bük, kalçanı geri it, kollarını ve üst gövdeni göğsün yere neredeyse paralel olacak şekilde öne doğru eğ.
3. Dur, sonra kalçanı bandı gererek ileri it, bacaklarını düzleştir ve kalça kaslarını sıkarak ayağa kalk.

Bandı sabit bir yere sıkıca bağla (spor salonundaysan ağırlık sehpası, evdeysen kapı kolu olabilir).

Dizlerin titresin! Öne eğilirken bandı mümkün olduğunca germeye çalış.

Bant seni ne kadar geri çekerse (yani ne kadar ileride dururan) hareket bir o kadar zorlaşır.

ATEŞLE

- Isınma hareketi olarak: Ağırlık seansından önce 10-20 tekrar
- Kalça kaldırıcı olarak: 8-12 tekrarlık 3-4 set
- Kuvvet arttırıcı olarak: 4-6 tekrarlık 3-5 set, dambıl kullanarak (zorlaştırmak için tek ayakla dene)
- Yağ yakıcı final hareketi olarak: 5 dakikada maksimum sayıda tekrar. WH

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

"TEMİZ FİTNESS" HAREKETİ

Paketli ürünleri tercih etmiyor, temiz beslenme konusuna dikkat ediyorsun; buna hiç şüphemiz yok. Peki, fitness rutinin de yeteri kadar "temiz" mi?

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Beslenmen, enerjin, kilon ve ruh hâlin arasındaki bağlantı hakkında çok şey okudun (çünkü çok yazdık!) ve hatta kendin deneyimledin. Bu yüzden mümkün olduğunca temiz beslenmek ve tercihini sağlıklı seçeneklerden yapmak senin için çok önemli. Her ne kadar egzersiz en az iyi beslenmek kadar iyi hissettirse de, egzersiz programı seçimlerimiz bazen o kadar özenli olmayabiliyor.

Peki, bu titizliği her iki alana da uygulamamız gerekirken neden yapmıyoruz? Bunun birçok sebebi var. Egzersiz Eğitmeni Mike Boyle, egzersiz yaparken bir süre sonra bunu rutine bindirdiğimizi ve alışkın olduğumuz programı sürekli tekrarladığımızı ifade ediyor. Bu ise aslında vücudumuzu dinleme konusunda daha az proaktif olduğumuz ve çoğunlukla otomatiğe bağladığımız bir süreç anlamına geliyor. Bir de egzersiz yapmanın kendi başına zaten sağlıklı olduğu gerçeği var. Yani biraz seçici olup daha etkili sonuçlar elde etmek yerine, sırf herhangi bir egzersiz programı ile ter atıp vücudumuzu çalıştırdığımız için bile kendimizi (haklı olarak) tebrik ediyoruz.

Boyle, "Her ne olursa olsun, bütün egzersiz seanslarının sonunda kendini takdir etmelisin" diyor ve ekliyor; "Ama egzersiz alışkanlıklarını analiz edip onları ihtiyaçlarına göre düzenlemezsen, bir süre sonra yerinde saymaya başlarsın." Vücudunun ihtiyacı olan değişiklikleri nasıl yapacağını bilmiyor olman oldukça anlaşılır bir durum. Sertifikalı Ağırlık ve Kondisyon Uzmanı Rob Sulaver bu konuda sana hak veriyor: "Egzersiz yapmak, yiyeceğin ve yemeyeceğin besinlerin listesi kadar siyah ve beyaz değildir." Çünkü neyi yaptığın kadar, ne kadar süre ve ne yoğunlukta yaptığın da önemli. "Genelde 1,5 saat boyunca egzersiz yapıyorsan ve beklediğin sonuçları alamıyorsan, aradaki 'fazla' hareketleri çıkarman gerekir." Ara sıra yulafına ekstradan koyduğun bir kaşık fıstık ezmesi veya bir yerine iki porsiyon tükettiğin avokadolu tostun

ISTOCK

fitness versiyonu gibi düşünebilirsin. Sulaver aynı zamanda hangi hareketin vücudumuzda olumsuz etkiye sebep olduğunu belirlememizin zor olduğunu söylüyor ve ekliyor; "Kahvaltıda yediklerinden hangisinin mideni ağrıttığını genelde bilirsin ama ayak bileğini ağrıtan hareketin ne olduğunu belirlemek, çok büyük bir farkındalık ister. Bu da genelde egzersiz yaparken çok dikkat ettiğimiz bir şey değildir." Daha da kötüsü var: Gerçek bir ağrıyı, sadece anlık bir zorlanma gibi hissederek egzersize devam ederiz ve çektiğimiz acının alacağımız sonuçlara değeceğini düşünürüz. İşin aslı şu ki, asla buna değmez!

Riskli Hareketler

Gereksiz hatta riskli hareketleri daha etkili olanlarla değiştirmek birçok avantaj sağlar. Öncelikle egzersiz yaparken vakit kazanırsın ve daha hızlı sonuçlar elde edersin. Kaslarının belli bir strese adapte olması dört ila altı hafta sürer ama vücuduna karşı gelirsen, pek fazla yol kat edemezsin. Yapılan bir araştırmada bir grup katılımcı o günkü ihtiyacına göre egzersiz seçerken, diğer bir grup kendi programına göre egzersiz yapmaya devam etmiş. Vücudunu dinleyen kişilerde, dokuz hafta sonunda diğerlerine kıyasla vücut kitle indeksi ve kuvvet açısından daha olumlu sonuçlar gözlemlenmiş. Bu şekilde ilerlediğinde, uzun vadede fiziksel sağlığına da katkıda bulunuyorsun. Çünkü sana zarar veren hareketleri sürekli yaparak, sakatlığa davetiye çıkarmıyorsun. Problem çıkarabilecek egzersiz hareketleri kişiden kişiye değişeceği için, iki hafta boyunca egzersiz öncesi, esnası ve sonrasında vücudunu analiz et. Ve hangi hareketin sana sorun çıkardığını belirle.

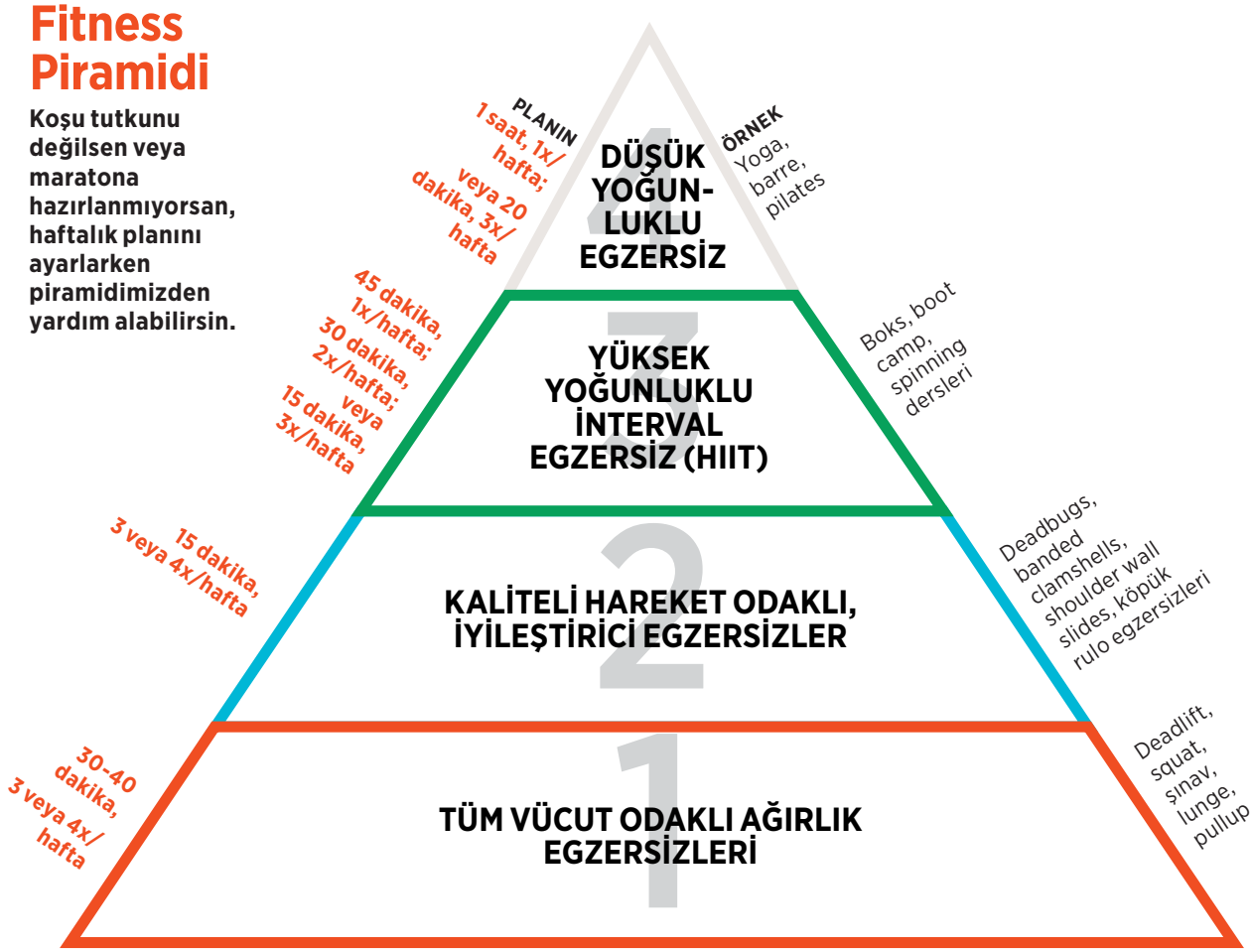
"Genelde 1,5 saat boyunca antrenman yapıyorsan, aradaki 'fazla' hareketleri çıkarman gerekir."

Ağrının tam olarak nerede başladığını bulamıyorsan, bir fizik tedavi uzmanına giderek muayene ol. Çoğu insan için temiz bir fitness programı tüm vücudu çalıştıran ağırlık egzersizlerine odaklanır, belli kaslara yönelik olan ve eklemlerde ağrıya neden olabilen izole hareketleri azaltır, kardiyoda fazladan kat edilen kilometre sayısını düşürür. Kısacası potansiyel ağrı sebeplerinin azalmasına yardımcı olma amacı taşır.

Egzersiz programını değiştirdikten sonra (bunun için fitness piramidimizden faydalanabilirsin) her geçen gün daha güçlü ve daha iyi hissedeceksin. Ve inan bu aşamaya geldikten sonra fitness planın, en az müptelası olduğun avokadolu kahvaltın kadar tatmin edici olacak! WH

Fitness Piramidi

Koşu tutkunu değilsen veya maratona hazırlanmıyorsan, haftalık planını ayarlarken piramidimizden yardım alabilirsin.



DİRENÇ BANDI EGZERSİZİ

Evde egzersiz yapıyorsan, bir odanı kettlebell ve dambıllarla doldurmana gerek yok. Küçük ama etkili bir ekipman olan direnç bandı ile etkili sonuçlar alabilirsin.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Yakın zamana kadar sadece pilatesle bağdaştırılan direnç bantları, artık fonksiyonel bir ağırlık egzersizi ekipmanı olarak dikkat çekiyor. Çünkü bandın gerilmesi kas oluşumunu destekliyor ama ağır dambıl veya halterlerin tersine eklemleri zorlamıyor ve onlara yük bindirmiyor. Bu 15 dakikalık program kollarını ve bacaklarını şekillendirecek, postürünü destekleyecek ve karnını sıkılaştıracak.

1

CLAMSHELL

Hedef: Kalça ve basen bölgesi
Yap: 10 yavaş ve kontrollü tekrar; ardından her iki tarafta 30 hızlı tekrar

(a) Direnç bandını dizlerinin üzerinden bağla. Sağ tarafına yat, dirseğini omzunun altında kalacak şekilde yere koy, dizlerin ve ayakların üst üste gelsin.
(b) Ayak tabanlarını birbirinden ayırmadan sol dizini yukarı doğru aç ve aynı anda sağ ayağını yerden kaldır. Ayağını yere indirmeden sol dizini kapat. Bu, bir tekrar eder.

2

SQUAT AND SINGLE-ARM PULL

Hedef: Bacaklar, kalça ve omuzlar
Yap: 10 yavaş ve kontrollü tekrar; ardından her iki tarafta 20 hızlı tekrar

(a) Ayaklarını birbirine paralel tut ve omuz genişliğinde aç, sol ayağınla direnç bandının bir ucuna bas. Bandın diğer ucunu sağ elinle tut ve sol elini beline yerleştir. Squat pozisyonuna alçal ve sağ elini sol ayakucuna yaklaştır.
(b) Ayağa kalk ve sağ elini vücudun boyunca, çapraz şekilde kaldırarak yana aç. Başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder.

FOTOĞRAF: AGATA PEC / HEARST STUDIOS; SAÇ VE MAKYAJ: CHARLOTTE GASKELL / LHA REPRESENTS
*LOUISA DRAKE METHOD: LOUISADRAKE.COM; @LOUISADRAKE_LDM

3

SINGLE-ARM TRICEP PRESS

Hedef: Triseps, üst sırt bölgesi
Yap: 10 yavaş ve kontrollü tekrar; ardından her iki tarafta 30 hızlı tekrar

(a) Bandın bir ucunu sağ elinle başının üzerinde tut, sağ kolunu hafifçe bük. Başını öne eğmeden yumruğunu başının arkasına indir. Bandın diğer ucunu sol elinle bel seviyende tut.
(b) Bandı iyice gererek sağ kolunu başının üzerinden tavana uzat, iki saniye boyunca bu pozisyonda kal ve bandı tekrar indir. Bu, bir tekrar eder.

4

SHOULDER BRIDGE

Hedef: Merkez bölgesi, pelvik taban, basen ve kalça
Yap: 20 yavaş ve kontrollü tekrar; ardından 30 hızlı tekrar

(a) Sırt üstü yat, dizlerini bük ve ayaklarını kalça genişliğinde aç. Bandı pelvis bölgene yerleştir ve iki ucundan tut. Ellerin iki yanında dursun.
(b) Kürek kemiklerini ve kollarını yere bastırarak pelvis bölgeni yavaşça yerden kaldır ve direnç bandını gerginleştir. Basen, kalça ve pelvis bölgeni sık ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder.

5

CURTSY LUNGE WITH BICEP CURL

Hedef: Hamstring kasları, kalça ve kol kasları
Yap: 20 yavaş ve kontrollü tekrar; ardından her iki tarafta 30 hızlı tekrar

(a) Sol ayağınla bandın ortasına bas ve bandın her iki ucunu ellerinle alttan kavra. Sol dizin ve parmak uçların hafifçe dışa dönük olsun. Sağ ayağını sol ayağının arkasına yerleştir. Kalçan ve üst gövden aynı hizada durmalı.
(b) Bandı kendine doğru çekerken arkadaki dizini bükerek low curtsy lunge pozisyonuna gir. İki saniye dur, kalçanı sık ve hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. WH

ŞAMPİYONLARIN SIRRI

Dünyanın en büyük yarış organizasyonlarında başarılarıyla tarih yazan kadınların hikâyeleri hepimize ilham veriyor. Ama bu başarılarının ardında sadece hız koşuları veya uzun mesafe antrenmanları değil; dayanışma var. Onlardan aldığın ilhamı hayatına nasıl uyarlayacağını öğren.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61

Kollarını iki yana açmış bitiş çizgisine koşarken yağmurluğundan sular damlıyordu. Yüzünden hem "Nihayet bitti!" sevinci, hem de "Bu gerçek mi yoksa rüyada mıyım?" sorusu okunuyordu.

Hollywood'da bile bundan daha güzel bir senaryo çıkmamıştır: ABD'de düzenlenen dillere destan Boston Maratonu, hava muhalefeti dolayısıyla bardaktan boşanırcasına yağan yağmur eşliğinde sona ermişti. Des Linden, 33 yıl sonra bu maratonu kazanan ABD'li ilk kadın olmuştu. Kendisi daha önce burada tam beş defa bitiş çizgisini geçmiş, 2011 yılında sadece iki saniyeyle birinciliği kaçırmış, 11 yılda toplam 15 maraton koşmuş, fakat hiçbirinde birinci olamamıştı. Des Linden, bir maraton sabahına daha uyandığında, o günün hayatının en güzel günü olacağından habersizdi.

Serena Burla, Flanagan ve Linden, oldukça zor şartlar altında Boston Maratonu'nda koşuyor.

16 Nisan 2018 tarihinde Linden'in şampiyon olması Boston maratonuna farklı bir anlam kazandırdı. Önce konuya hakim olman için biraz detay verelim: 1984 yılında Amerikalı Joan Benoit Samuelsen, ilk defa düzenlenen kadınlar olimpik maratonunda altın madalyayı kazandıktan sonra sadece dört ABD'li kadın ilk 10'a girebildi. Diğer büyük dünya maratonlarını da sayarsak, ipi göğüsleyen ABD'li kadınların sayıları bir elin parmağını uzun süre geçemedi. Sonra bu durum aniden değişti ve 2016 Rio Olimpiyatları'nda ilk defa üç ABD'li kadın ilk 10'a girdi. 2017 yılında Amy Cragg, IAAF Dünya Atletizm Şampiyonası'nda bronz madalya aldı ve aynı yıl Shalane Flanagan tam 40 sene sonra New York Maratonu'nda ipi göğüsledi.

Yeni Bir Strateji

Linden'in sadece Boston yarışını kazanması değil, nasıl kazandığı da oldukça konuşuldu. Yarışın başından beri zorlanmıştı ve tamamlayamadan çekileceğinden emindi. Bunun olmaması için Linden, dikkatini ve enerjisini yanında koşan Amerikalı kadınlara verdi: Öncelikle herkesi şaşırtarak maratonun ortasında tuvalet molası verdi ve geride kalan Flanagan'ın toparlanmasına yardımcı oldu. Sonra ikisi birden ilk defa Boston Maratonu'na katılan Molly Huddle ile yan yana koşmaya başladılar.

2016 yılındaki olimpik maratonda da aynı şekilde bir dayanışma olmuştu. Son kilometrelere birlikte giren Cragg ve Flanagan'ın arkasında sadece birkaç koşucu varken, Flanagan'ın temposu düşmeye başladı. Cragg onsuz devam etmeyi reddetti ve onu cesaretlendirmek için sürekli motivasyon cümleleri sarf etti, hatta ona su aldı ve içirdi. Bitiş çizgisini geçtikten sonra da arkasını dönüp arkadaşını bekledi. Ardından Linden geldi. Hemen sonra gelen aşırı yorgun ve susuz kalmış Flanagan ise bitiş çizgisini geçer geçmez arkadaşının kollarına yığıldı.

Kişisel performansa odaklı rekabetçi yarışlarda bu tarz destekleyici davranışlarla her zaman karşılaşmıyoruz. Hatta kısa bir süre öncesine kadar hiç görülmemişti bile diyebiliriz. Aynı yarışa aynı hedefle birlikte hazırlanan iki elit atleti bu şekilde görmek, pek alışılmış bir manzara değil. Ama 2011 yılında Flanagan ve Kara Goucher, buna bir şans tanımak istemiş. "İkimiz de heyecanlıydık! Egomuzu bir kenara bırakıp birlikte antrenman yapabilecek miydik?" diye söze başlayan Goucher, "İkimiz de en iyi olmak istiyorduk ama hedefe birlikte varabileceğimiz fikrinin daha gerçekçi olacağına inanıyorduk" diyor.

Devrim niteliğindeki bu yaklaşımları birçok kadına ilham oldu. New York Road Runners'ın CEO'su ve New York Maratonu'nun ilk kadın yarış

"Günümüzün önde gelen kadınları kendinden emin ve deneyimli. En önemlisi ise başarılarının kendilerinden öteye uzanması." —Mary Wittenberg, New York Road Runners'ın CEO'su ve New York Maratonu'nun ilk kadın yarış direktörü

Goucher ve Flanagan 2012 Olimpiyatlarında (solda), Cragg ve Flanagan ise 2016 ABD yarışında birbirlerine destek oluyor.

direktörü Mary Wittenberg, bu etkinin hâlâ devam ettiğini söylüyor. Goucher, Cragg, Lisa Uhl, Emily Infeld, Courtney Frerichs, Colleen Quigley gibi sporcular, gelmiş geçmiş en iyi Amerikalı kadın koşuculardan olan Flanagan ile birlikte yarışa hazırlanmayı deneyimlediler. Linden bile Boston Maratonu'ndan sonra şöyle dedi: "Shalane'ye yardım ettiğim kadar o da bana yardımcı oldu."

Odak Noktanı Değiştir

Erkekler yarışları daha hızlı bitiriyor, burası gerçek. Ancak araştırmacılar, antrenörler ve atletler, kadınların aslında dayanıklılık sporlarında bir adım önde olmalarını sağlayacak biyolojik avantajlara sahip olduklarını belirtiyor: Vücut yağ kompozisyonları, karar verme yetileri ve yüksek acı eşikleri bunlardan birkaçı. Ancak Amerikalı en iyi kadın maratoncuların birbirlerine bu kadar iyi destek olmalarının bir sebebi daha var: Duygusal bağlılık. Zor zamanlarda (daha doğrusu zor parkurlarda) kadınlar, erkeklere oranla etrafındaki kişilere daha çok dikkat ediyor ve yardım etmek veya almak istiyorlar. Uzmanlara göre bu duygusal alışverişin, her iki taraf için de olumlu bedensel ve zihinsel etkileri oluyor. Bunu bir iyi niyet bumerangı gibi düşünebilirsin: *Why Good Things Happen to Good People* kitabının eş yazarı, Stony Brook Üniversitesi İnsan Bilimleri, Şefkatli Bakım ve Biyoetik Merkezi Direktörü Dr. Stephen Post, Des'in diğer koşuculara karşılık beklediği için değil, pozitif etkisi olduğu için yardım ettiğini ifade ediyor.

Odağını kendinden başkasına yoğunlaştırmak, kendi durumunla ilgili endişenin azalmasına yardımcı olur -tıpkı meditasyonda beyninin 'ben merkezi'nin rahatlaması gibi. Post, "Koşu anında Des, kendini yorgun hissediyordu ve olumsuz düşünüyordu. Arkadaşlarına odaklanmak bilincini olumlu bir bakış açısına soktu" diyor ve ekliyor; "Başkasına yardım etmek kendisini toparlamasını sağlıyordu ve o gün 'kesinlikle kaybedeceği' düşüncesini kafasından siliyordu."

Başkasına yardım etmenin olumlu etkileri onlarca yıldır yapılan çeşitli araştırmalarca da kanıtlandı: Sosyal yardımlaşma çerçevesinde gönüllü çalışan kişiler daha mutlu, enerjik ve daha az stresli olduklarını ifade ediyor. Üstelik kayıpla veya hayal kırıklığıyla daha iyi başa çıkıyorlar. Eyleme geçmeden sadece "Başkaları için ne yapabilirim?" diye düşünmek bile, öfke veya düşmanlık gibi duyguları hafifletiyor.

Bir başka önemli araştırma ise başkalarına yardım eden kişilerin üçte ikisinin, fiziksel olarak olumlu farklılıklar hissettiğini gösteriyor. Hatta araştırmacılar, genelde koşu sonrası coşkuyu ifade eden *runner's high* teriminden esinlenerek "yardımseverlik coşkusu" terimini kullanıyor. Bunun, dingin, güçlü veya daha sakin olmak, hatta kronik vücut ağrılarını daha az hissetmek gibi fiziksel etkileri var. Tüm bunlar vücuttaki haz veren hormonların seviyesindeki artışla

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61

ilişkilendiriliyor. (Bu hormonların etkilerinin arasında düşük kan basıncı ve kilo verme de var.)

Bitmedi: Başkalarına düzenli olarak yardım etmek, insanlarla bağlarımızı sağlamlaştırırken güven ve dayanışma duygularını da yoğunlaştırıyor. Cragg, "Yarışa başlarken Shalane'ye 'Arkandayım' dedim. O da 'Biliyorum. Ben de senin arkandayım' dedi. Bunu gerçekten içtenlikle söyledik. Birisiyle aylarca yan yana antrenman yaptığında, birlikte sevinip birlikte acı çektiğinde, onun yarışı artık senin yarışın oluyor. Oraya gelmek için hangi yollardan geçtiğini ve buna ne kadar önem verdiğini biliyorsun. Her gün, her antrenmanda beraberdik ve tüm zorlukları birlikte göğüsledik."

Zincirleme Etki

Kadınların başarılarına olan önyargılarımız, kadınlar arası rekabet ve "kadın kadının kurdudur" gibi topluma yerleşmiş deyişler, tüm bunlara pembe dizi gibi bakmana sebep olabilir. Çünkü başarıya ulaşmak isteyen hiçbir kadın diğerine bu kadar yardım etmez, değil mi?

Rekabet duygusu elbette insanın doğasında var ve rakiplerine temkinli yaklaşmak anlaşılır bir durum. Bu seni kötü bir sporcu veya kötü bir insan yapmaz. Ama Amerikalı kadın koşucular hepimiz için iyi bir örnek olabilir: Onlar sadece kendi ülkelerinin sporda gelişmesine katkıda bulunmakla kalmıyor, aynı zamanda kadın dayanışmasının ne kadar etkili olabileceğini de gösteriyorlar. Post, "Benim gibi bilim insanları size sürekli işin bilimsel yönlerini anlatabilir. Ama uzun lafın kısası; başkalarına yardım etmek zincirleme bir kelebek etkisi gösteriyor. Sen yaparsan, başkası da görür ve aynısını yapar" diyor.

Proceedings of the National Academy of Science dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, bir kişi cömertlik eyleminde bulunduğunda, başkalarına da ilham veriyor ve onlar da aynısını yapıyorlar. Yani her bir kişi, hiç tanışmadığı onlarca -hatta yüzlerce- insanı etkileyebilir. Boston Maratonu'nda gerçekleşen şeyin bir mucize olduğunu hâlâ düşünüyor musun?

Bunların hiçbirisi rastgele gerçekleşmedi tabii ki: İki azılı rakip birbirine güvenmeyi seçerek risk aldı ve bunun inanılmaz bir geri dönüşü oldu. Bugün şahit olduğumuz, kelebek etkisiyle başlayan başarı silsilesi de kolektif bilinçle büyüyor. Linden, "Şu andaki maraton koşucuları uzun zamandır bu işin içinde. Artık bir başkasının başarısının, kendi başarımızı azaltmadığını algılayacak olgunluğa sahibiz. Bizler rakibiz, hepimiz kazanmak istiyoruz. Fakat altın madalyayı birimizin kazanması ve dikkati bu spora çekmesi, hepimize fayda sağlıyor" diyerek durumu özetliyor.

Bu hikâyede hiçbir şey tesadüfi değil, gelecek artık bunun üzerine kurulu. Cesur ve kararlı kadınlar en büyük hayalleri ve hedefleri peşinde koşarken, aynısını yapan kadınlara destek oluyor ve onları cesaretlendiriyor. Tek yapmamız gereken ayakkabılarımızı bağlamak ve zincirleme etkiyi devam ettirmek. WH

Takım arkadaşları Cragg ve Flanagan, 2016 ABD Olimpik Yarışı'nda eş zamanlı olarak koşuyor.

Zor Günler Geçiriyorsan...

DUVARA ÇARPTIĞINDA VEYA MOTİVASYONUN TÜKENDİĞİNDE, BAŞKALARINDAN DESTEK İSTEMEKTEN ÇEKİNME. AŞAĞIDAKİ TÜYOLARI SADECE SPOR ALANINDA DEĞİL, İŞ, ÖZEL VEYA SOSYAL HAYATINDA DA (ASLINDA NEREDE İSTERSEN!) KULLANABİLİRSİN.

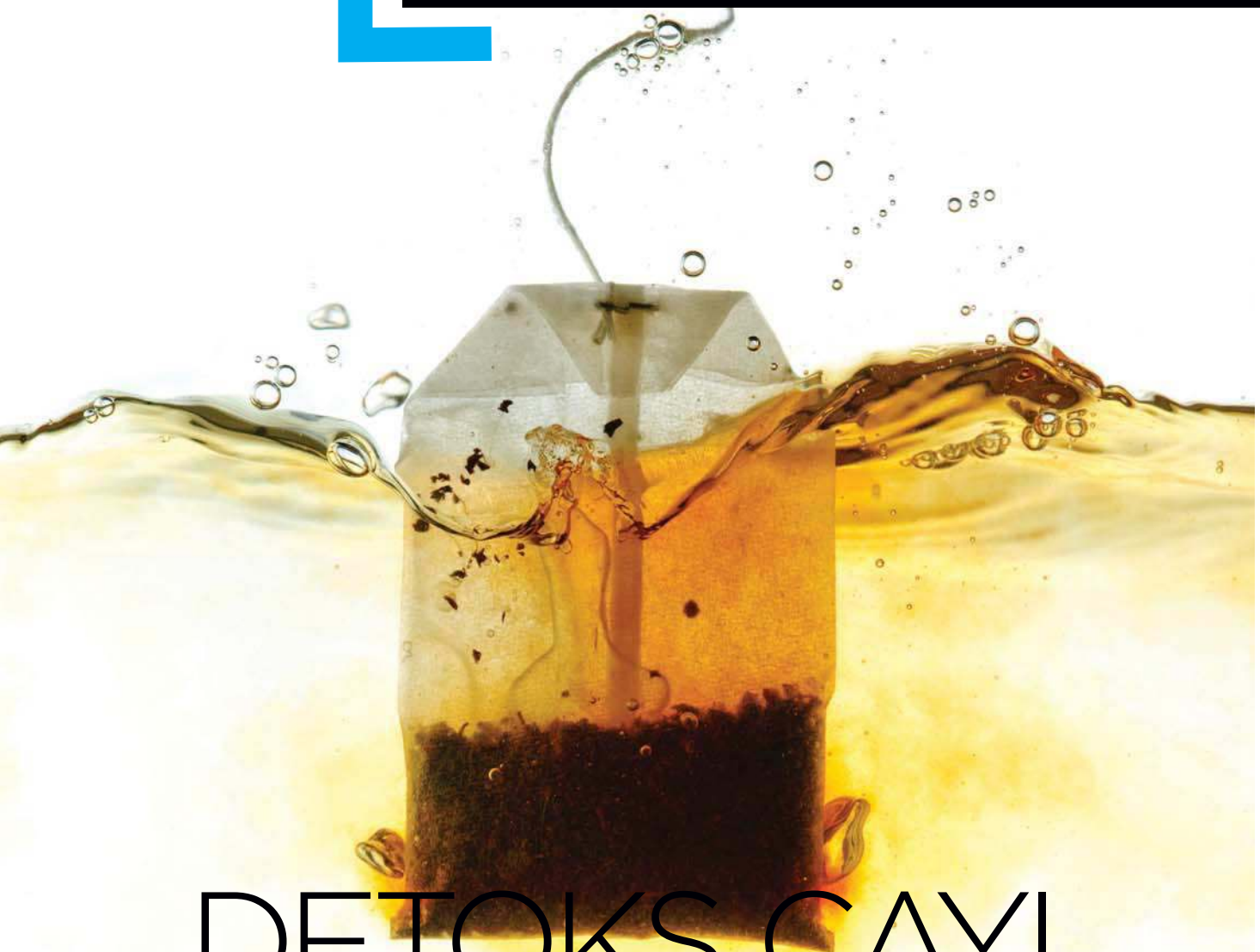
Diğerlerini Takdir Et
Her zamanki pozitif enerjini bulmakta zorlanıyor musun? Biraz etrafınla ilgilen. Örneğin yolda gördüğün küçük çocuğa gülümse. Su satıcısına teşekkür et. Beğendiğin birine iltifat et. Yaydıkları olumlu enerjinin bulaşıcı olduğuna ve seni de etkileyeceğine emin ol.

Sevgi Kanallarını Aç
En güvendiğin arkadaşın senden kilometrelerce uzakta olsa bile sana yardımcı olabilir. Birkaç dakika boyunca tüm düşünceni o kişi üzerine odakla: Seni nasıl her zaman desteklediğini, cesaretlendirdiğini ve hep arkanda olduğunu düşün. Onun için sen de her şeyi yapardın, değil mi?

İyi Enerjiler Yay
Antrenman esnasında karşına çıkan diğer koşuculara, keyifsiz olsan bile cesaret ver. Hatta küçük bir gülümseme ya da "merhaba" bile yeterli olabilir. Araştırmalara göre birisine destek olduğunda cömertliğin ödüllendiriliyor. Bazen bu, o kişinin veya başkasının karmasıyla sana dönüyor.

Sağlık

zihin, beden ve ruh sağlığın için ipuçları



DETOKS ÇAYI GERÇEKLERİ

Ünlü reklam yüzleri, mucize vadeden sloganlar ve kolay erişilebilirlik... Tüm bunlar bir araya gelince işler daha da karışık hâle geliyor. *WH*, detoks çaylarını mercek altına alıyor.

Derleyen: Tuğçe Temel

ISTOCK

Belki de hepsi Jack ve Fasulye Sırığı masalının suçu: Hayallerini gerçekleştirmek için ihtiyacın olan tek şeyin birkaç küçük fasulye olduğunu anlatan masallarla büyümek, bilimden ziyade mucizelere dayalı fikirlere açık olmamızın sebebi olabilir. Dünyanın her yerinde, detoks çaylarını ellerinden düşürmeyen kadınların sayısı artıyor. Hızlıca kilo verdirmeyi vadeden çay detoksları, Instagram'ı ele geçirmiş vaziyette. Karın kası yanına iliştirilmiş bir kutu bitki çayı içeren binlerce fotoğraf #teadetox etiketi altında "kolay" çözümler sunuyor. Diyetisyen Berrin Yiğit, "Maalesef çay konusu; detoks çayları, mucize çaylar, ünlülerin reklamını yaptığı çaylar vs. derken sağlıksız ve ciddi boyutlara ulaşabiliyor" diyor.

Kürler hâlinde satılan çayların içerikleri değişiklik gösterebiliyor. Bazıları yedi günlük, bazıları ise dört haftalık kürlerden oluşurken, en iyi sonuçları alabilmen için sabah çayı ve akşam çayı olarak da iki kategoriye ayrılıyorlar. Örneğin bir detoks çayı, 'kendini enerjik hissetmen ve hedeflerine ulaşman için gereken motivasyonu sağlayan doğal ve arındırıcı çay' olarak lanse ediliyor. Bir diğeri ise 14 günlük detoks çayı kürünün, 'vücudunu tüm zararlı toksinlerden arındırarak, kilo vermene destek olacağını' söylüyor. Bunlar oldukça iddialı vaatler... Fiyatlandırma da muhtemelen bu vaatlere göre belirleniyor -çünkü detoks çaylarının pek de ucuz olduğunu söyleyemeyiz.

SİNDİRİMİ NASIL ETKİLİYOR?

İlk bakışta, detoks çaylarının içerikleri zararsız görünüyor: Oolong çayı, zencefil, ginseng gibi bitkilerin hepsi sağlıklı ve sindirim sistemini destekleyen nitelikte. Fakat bir yanda da sinameki gibi içerikler var. Daha önce sindirim problemleri yüzünden doktorunu ziyaret etmediysen, adını sık duyduğun bu bitki hakkında bilgi sahibi olmayabilirsin. Sinameki, sennosid adlı bir kimyasal madde içeriyor. Senosid, bağırsak astarını irrite ederek laksatif etkisini tetikliyor ve ishale neden oluyor.

Aslında bu madde, kabızlık tedavisinde ve ameliyat öncesinde bağırsakları temizlemek için tıbbi olarak onaylanmış durumda. Fakat detoks çaylarının içeriğinde bulunuyor olması, doktorları ve beslenme uzmanlarını endişelendiriyor. Beslenme Danışmanı Dr. Lauretta Ihonor, "Bir eczaneye girip birkaç kutu müshil satın almaya çalışırsan, muhtemelen eczacı seni bu konuda sorgulayacaktır" diyor ve ekliyor; "Ancak detoks çayı kürü almak istediğinde, satış danışmanı seni kampanya kapsamında daha fazlasını almaya teşvik edebilir. Bu, sana bu ürünleri satanların uzun süreli laksatif madde kullanımının zararlarından habersiz olduğu anlamına geliyor." Elbette, daha sıkı bir karın için mutfak dolaplarını bu çaylarla dolduran kadınlar da büyük ihtimalle bu yan etkilerden habersizler.

Tuvalette daha fazla vakit harcamak gibi bariz bir sıkıntı dışında (yapılacaklar listen seni bekliyor...), doktorun önermeden laksatif kullanmak sağlığını da tehlikeye atabilir. King's College Londra'da bağırsak sağlığı konusunda uzman olan Dr. Megan Rossi, "Sinameki içeren bir çay içtiğinde, besinlerin bağırsaklarından geçişi hızlanır ve dolayısıyla daha az enerji alırsın. Yediklerinin emilimindeki düşüş, besin eksikliği yaşamana neden olabilir. Bunun nedeni ise aslında sağlıklı beslenmene rağmen, yediklerinin çoğunun vücudundan hızlıca geçerek dışarı atılması."

"ÇAYLAR, YANLIŞ KULLANILDIĞINDA ALERJİK REAKSİYONLARA NEDEN OLABİLİR."

Tuvalette geçirdiğin süredeki artış, şişkinlik önlemeye dair vaatlerin doğru olduğu anlamına gelmiyor. Dr. Rossi, "Laktasif etkiyle ishale yol açan çaylar, sindirim sistemini besinlerden tamamen arındırdığı için bazı kişilerde şişkinliğin azalmasını sağlayabilir. Fakat mideye daha fazla sıvı çekmeye neden olduklarından, bazı kişilerin de daha fazla şişkinlik yaşamasına yol açabilirler" diye ekliyor. Sonuç mu? Dr. Rossi, "Vücudunu gerekli besinlerden mahrum bırakmak açlık moduna girmesine neden olacağından, çaylar bırakıldığı anda kilo almaya da neden olabiliyorlar."

Laksatif kullanımı sadece sindirim sistemini etkilemekle kalmıyor; bedeninin susuz kalmasına veya yeme bozukluklarına da neden olabiliyor. Hatta İngiltere'de bulunan yeme bozuklukları yardım derneği Beat, çay detoksları yüzünden laksatif maddelerin kişisel bir seçenek olarak kullanılmasına ve normalleşmesine karşı uyarıda bulunuyor. Gereksiz yere laksatif madde kullanma alışkanlığı, kişilerde yeme bozukluğu geliştirme tehlikesini doğuruyor. Diyetisyen Berrin Yiğit, "Bitki çayları doğaldır ve bu yüzden güvenlidir" düşüncesinin çok yaygın ama yanlış olduğunu belirtiyor: "Sayısız faydalarına rağmen yanlış kullanıldığında alerjik reaksiyonlara, nefes darlığına, göğüs ağrılarına, ciltte kurdeşen veya kabarmalara neden olabilirler. Bunun yanı sıra kullanılan ilaçlarla etkileşime girebilirler. Çok fazla içilirse bağırsak florasını ve düzenini de bozabilirler."

GÜVENİLİR SEÇENEKLER

Şu ana kadar anlattıklarımızın yeterince korkutucu olduğunu sen de fark etmişsindir. O zaman sorulması gereken soru şu: Neden bu ürünlerin satışı sıkı kontrollere tabi tutulmuyor? Dr. Ihonor, "Gıda takviyeleri ve benzeri ürünler, ilaç değil gıda kategorisine giriyor" diye açıklıyor ve ekliyor; "Eczanelerden alınan ürünler, yıllar süren klinik testlere ve

"BESİNLER VE ÇAYLAR, DOĞRU BİR ŞEKİLDE KOMBİNE EDİLDİĞİNDE VÜCUDA ÇOK İYİ GELEBİLİR."

çalışmalara tabi tutuluyor. Özellikle internet ortamında satılan detoks çayları gibi ürünler ise, hiçbir bilimsel veya tıbbi bilgiye dayanmadan üretiliyor."

Diyetisyen Berrin Yiğit, bitki çaylarının sağlık faydaları için üretim, saklama ve ambalajlama şartlarının hijyenik ve gıda kodeksine uygun olması gerektiği görüşünde. Türkiye'de bu tür ürünlerin denetiminin Sağlık Bakanlığı'na ait olmaması, özellikle mucizevi vaatlerle satılan zayıflama çaylarının tehdit oluşturmasına neden olabiliyor. Berrin Yiğit, "İdeali, etken madde analizi yapılarak satılması ancak Türkiye'de şu an bu sistem olmadığından, çayların sağlık faydasından yararlanmak için güvenilir yerlerden satın almak, internet satışlarına itibar etmemek gerek" diyor.

Dr. Ihonor detoks çaylarındaki sinameki içeriği hakkında o kadar endişeliydi ki, gerekli şikâyeti yaparak piyasadan kaldırılmasını talep etti. Destekçilerden toplanan 26.656 imza sayesinde bir şirket, sinamekiyi ürünlerinin içeriğinden çıkardı. Başka bir piyasa lideri ise, paketlemelerin üzerinde ürünün laksatif etkilerine dair tüketicileri bilgilendirmeye başlarken, aynı zamanda 28 günlük detoks çayı kürünün sinameki içermeyen bir çeşidini üretti.

Birçok kadının hâlâ bu ürünleri satın aldığını göz önüne alırsak; laksatif etkileri dışında tam olarak ne için para harcamış oluyorlar? Britanya Diyetetik Kurumu'nun sözcüsü Diyetisyen Aisling Pigott, "Bitki çayları her zaman revaçtaydı. Sağlık açısından faydalı olduklarını ispatlamak için yeterli kanıt olmayabilir; fakat zararlı da değiller. Bazı insanlar bitki çayı içmeyi keyifli ve faydalı buluyor"' diyor. Peki, sinameki içermeyen, yüksek fiyatlı bir detoks çayını satın almalı mısın, yoksa her zaman uğradığın süpermarketteki çay rafları yeterli mi? Pigott, "Bu tamamen ağız tadına bağlı. Ucuz seçeneklerde değişik bitki ve baharat karışımlarını bulmak pek mümkün olmaz. Fakat olaya sağlık açısından bakacak olursak, daha pahalı çay içmenin de fazladan hiçbir katkısı olmaz."

KESTİRME ÇÖZÜMLER

Kadınlar kestirme çözüm arayışındayken, iyi niyetle para harcadıkları tek şey detoks çayları değil. Sense About Science derneğinden araştırmacılar, detoks etkisi yarattığı belirtilen 15 ürünün üreticisini bu iddialarının anlamına dair sorguladıklarında, hiçbir üreticinin 'detoks' teriminin tam olarak ne anlama geldiğini açıklayamadığını belirtiyor. İyi haber ise vücudunda hâlihazırda detoks görevi gören bir organın olması. Evet, karaciğerinden bahsediyoruz. Instagram'da çay kutuları kadar fotojenik durmayabilir ama söz konusu olan bedenini alkolden arındırmak, yağları kırmak ve kan şekeri değerlerini düzenlemek olunca, bunun pek de bir önemi kalmıyor.

Daha önce çay detoksu denediysen, vücuduna zarar vermiş olabileceğine dair panik olmana gerek yok. Pigott, "Laksatif etkiler yüzünden ishal olduysan, sindirim sisteminin iyileşmesi için zaman ver; kafeini azalt ve bol su iç" diyor. Ancak yine de uyarıyor: "Bazı kişiler sindirim sistemlerinin düzelmesi için probiyotik takviyesi kullanır fakat belirtiler düzelmediği takdirde doktora danışmakta fayda var." Hâlâ o pahalı ürünlerden birine bir şans vermek mi istiyorsun? Pigott, "Ürün içeriklerini tek tek oku. İçeriğinden emin değilsen doktoruna sor' diyor. Unutma, gerçek hayatta sihirli fasulyeler yok. WH

BİTKİ ÇAYI İÇERKEN BUNLARA DİKKAT ET

Muziceler vadeden çayları bir yana bırakalım; sağlığımıza faydalı olan doğal bitki çaylarını içerken de dikkat etmemiz gerekenler var. Diyetisyen Berrin Yiğit, "Besinler ve çaylar, doğru bir şekilde kombine edildiğinde vücuda çok iyi gelebilir. Genel önerim günlük iki litre suya ek olarak iki-üç bardak bitki çayı içmek" diyor. Sabah saatlerinde metabolizmayı hızlandıran ve canlandıran yeşil, beyaz, mate ve rooibos gibi çayları tercih edebilirsin. Bağırsak sağlığı için rezene, kişniş, kimyon, lavanta; sindirim sistemi, hazımsızlık ve uyku için ise akşam saatlerinde yasemin, nane, melisa, papatya gibi çayları içebilirsin.

İYİ UYKULAR ÇAYI *

1 tatlı kaşığı melisa
1 tatlı kaşığı mayıs papatyası
1 tatlı kaşığı lavanta kurusu
1 tatlı kaşığı ıhlamur
2 çorba kaşığı elma kurusu
1 adet çubuk tarçın
Taze nane yaprağı

Belirtilen miktarları aktarda karıştırıp, kıyılmış hâle getir. Her gün düzenli olarak bu karışımı bir kupa sıcak suda demleyebilirsin. İçine bir çubuk tarçın ve iki-üç nane yaprağı ilave ederek içebilirsin.

** Malzeme miktarı bir litrelik suya göre ayarlanmıştır.*

ISTOCK

MATRIX

NEW FORMULA

Hareketi hisset...

Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül

- ✓ 3000 mg L-KARNITIN
- ✓ 500 mg BETA ALANIN
- ✓ 500 mg TAURIN
- ✓ 100 mg KAFEIN
- ✓ 16 mg VITAMIN B3
- ✓ 1.4 mg VITAMIN B6

20'Lİ PAKET 129₺

Kullanım Şekli

Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

Uyarı: İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84

www.hardlinenutrition.com

TEDAVİNİN GELECEĞİ

Hiç antidepresan kullandın mı? Peki, çevrende kullanan birileri var mı? Bu ay ele alacağımız "kişiye özgü antidepresan" konusu, seni veya sevdiklerini yakından ilgilendiriyor.

Yazı: Miray Karayılan

ISTOCK

Türkiye, dünya mutluluk sıralamasında 69. sırada yer alıyor. Günümüzde mutlu olmak artık o kadar güç bir duruma geldi ki, etrafta mutlu insan sayısı giderek azalıyor. İster iş hayatının getirdiği stres, ister sınav stresi, ister evdeki problem veya huzursuzluğun hissettirdikleri... Saymakla bitiremeyeceğim kadar şeyi kendimize dert eder olduk. Sadece bunlarla da sınırlı kalmayıp daha ileri boyutta depresyona girenlerimizin, kaygı bozukluğu yaşayanlarımızın sayısı da her geçen gün arttı. Sonuç olarak çözüm için soluğu psikiyatristlerde alır olduk. Psikiyatri uzmanları; duygu durum bozuklukları, majör depresif bozukluk, ajitasyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), yaygın anksiyete (kaygı) bozukluğu, manik depresif bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu tanılarında, genellikle antidepresan tedavisine başlar. Çoğunlukla ruh hâli ve davranış değişiklikleri üzerinde etkili olan beyindeki nörotransmitter kimyasal dengesizliklerini düzeltmek için bu ilaçlardan destek alınır.

10 Kişiden Biri...

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, ülkemizde her 10 kişiden birinin antidepresan kullandığı ortaya konuldu. Kadınların erkeklere kıyasla iki kat daha fazla antidepresan kullandığı belirtiliyor. Türkiye'de antipsikotik ilaç tüketimi ise son beş yılda artış göstererek 12 milyon 158 bin kutuya çıktı. Sağlık Bakanlığı verilerine göre geçtiğimiz yıl, ruh sağlığı ve sinir hastalıkları dalında muayene olanların sayısı sekiz milyonun üzerinde... Kısacası her 10 kişiden birinin çantasında, duygu durumunu değiştiren antidepresan ilaçlar bulunuyor. Bunların birçoğu doktor kontrolünde reçeteli olarak verilse de, maalesef insanların bir bölümü "arkadaşıma iyi geldi, belki ben de kullanırsam iyi hissederim" gibi düşüncelerle bu ilaçları kullanıyor. Oysa sinir sistemi üzerinde çok etkili olan bu ilaçları kesinlikle bilinçsiz kullanmamak gerek. Antidepresanların muhtemel yan etkileri olacağından ve bazı sağlık risklerini ortaya çıkarma ihtimali olduğundan, tüm ilaçlar gibi doktor kontrolünde alınmalı.

Genlere Göre Antidepresan

Son zamanlarda duymaya başladığımız yeni bir bilgi ise, artık kullandığımız antidepresanın genlerimize göre belirlenebileceği... Evet, kulağa çok fantastik geliyor olabilir ama genetik biliminin en önemli dallarından biri olan farmakogenetik, hastaların güvenliğini ele alıp doktorlara yol gösterici bir alan oluyor. İşte tam bu noktada kişiye özel ilaç kullanımı devreye giriyor.

Bugüne kadar doktorlar antidepresan ilaçları, kişinin klinik geçmişi, aile öyküsü veya daha önce kullandığı ilaçlara verdiği yanıta göre reçete ediyordu. Aslında hâlâ ilaçlar bu şekilde reçetelenmeye devam ediyor. Bilim bu alanda çok fazla ilerlemiş olsa da, henüz ne yazık ki kişiye özel ilaç kullanımı o kadar yaygınlaşmış değil. Oysa hızla yeniliklere açık olup hasta güvenliğini daha kolay ve güvenilir şekilde ele alabiliriz.

Belki de şu an bu yazıyı okuyarak birçok doktorun bile limitli derecede bilgi sahibi olduğu bir alan hakkında bilgi sahibi oluyorsun. Belki de ileride bu alanda çalışacak olan bir uzman olmaya adaysın. O yüzden konunun neden bu kadar önemli olduğunu detaylı olarak anlatacağım. Her zaman dediğim gibi hepimiz birbirimizden farklı ve özeliz. Hepimizin genetik kodu (tek yumurta ikizleri hariç) farklı. Her şeyde (beslenme, egzersiz, cilt, alerji...) olduğu gibi ilaç düzeyinde de farklılıklarımız bulunuyor ve bunlar gün ışığına çıkmaya başladı.

İlaçları Tolere Edebiliyor Musun?

Artık kişilerin antidepresan kullanmadan önce vereceği olası tepkiler öngörülebiliyor. Nöroloji ve psikiyatride kullanılan birçok ilaç, Sitokrom P450 enzim grubu tarafından metabolize ediliyor –yani parçalanıyor. Bu enzim grubunun aktivitesini etkileyen polimorfizmler insandan insana değiştiği için, bazı insanlara normal gelen ilaç dozajı bazılarına eksik, bazılarına da gereğinden fazla geliyor ve toksik etki yaratabiliyor.

Diyelim ki arkadaşın ve sen, aynı doktor kontrolünde, aynı antidepresan ilaca, aynı dozda başladınız. Arkadaşında hiçbir etki gözlenmezken, sende yan etkiler görülmeye başladı. Hiçbir yan etkinin görülmemesi, kişinin ilaç metabolizmasının o etken maddeye karşı metabolizasyon statüsünün hızlı veya ultra hızlı olması demek. Yani arkadaşının o etken maddeden verim alması için ya ilacın dozu arttırılmalı ya da etken madde değişimi yapılmalı. Diğer taraftan senin aynı maddeyi tolere edemeyişin -yani yavaş metabolize etmen- vücudundan kolayca atamaman anlamına geliyor. Böyle bir durumda sende olası yan etkiler (mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, uyku hâli, huzursuzluk, titreme, çarpıntı, ağız kuruluğu, kabızlık veya kilo alımı vs.) görülebilir.

İşte bu gibi durumları ortadan kaldırmak ya da azaltmak için deneme-yanılma yolu yerine, tamamen kişinin genlerine özgü tedavi biçimi benimsenmeye başlandı. Yurt dışında tedaviye başlamadan önce veya tedavi sırasında çok yaygın olarak genetik testler kullanılsa da, ülkemizde henüz yeni yeni duyulmaya başlandı. Eğer böyle bir tedavi biçimi uygulanırsa, kullanılacak antidepresanın içerisindeki etken madde kişiye özgü olarak seçilebilir ve en uygun tedavi, en güvenilir şekilde planlanabilir.

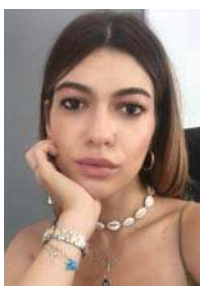
Genetik Testler Nasıl Uygulanıyor?

DNA örneği vermek için en kolay yöntem tükürüğün toplanması. Kan örneği alınarak da test yapılabiliyor, ancak çoğu kişi kan vermek gibi prosedürlerle uğraşmak istemeyebiliyor. Bu anlamda sana tükürük örneğindeki DNA materyalinden genetik polimorfizmleri saptayan DNAXGEN'i önerebilirim. Tükürük örneğinden DNA'n elde edildikten sonra analizi yapılıyor ve genetik polimorfizmler saptanarak ilaç metabolizması statülerinin keşfedilmesi sağlanıyor.

Böylelikle kişinin metabolizma statüsü dikkate alınarak, kullanacağı veya kullandığı etken maddenin seçimi ve dozu belirleniyor. Eğer normal metabolize ediyorsan, senin için standart miktarda doz kullanımının uygun olduğu biliniyor. Eğer yavaş veya hızlı metabolize ediyorsan, yol haritan doktorun kontrolünde değişiyor. Böylece deneme-yanılma yolu ile değil, bilimsel verilere dayanarak tedavine başlamış veya sürdürmüş oluyorsun.

Unutma: Sen de herkes gibi çok özelsin. Sağlığını tehdit altına alabilecek her şeyden mümkün olduğunca kaçınmaya, olası riskleri azaltmaya çalış. Toplum olarak hepimizin farkındalığının artması ve bilimi mümkün mertebe yakından takip ediyor olması en büyük dileğim.

O yüzden bir *WH* kadını olarak en başta senin bu konu hakkında bilgi sahibi olup aydınlanman ve başkalarına bahsetmen, farkındalık yaratmak adına çok önemli. WH



Miray Karayılan
Moleküler Biyolog ve Genetik Uzmanı; Spor, Genetik Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Danışmanı

UYKUSUZ HER GECE...

Stresli olduğun için uyuyamıyor, uykusuz kaldığın için de ertesi gün daha stresli oluyorsun. Yeterince dinlenememekten kaynaklanan anksiyete döngüsünü kırmak zor ama imkânsız değil.

Derleyen: Tuğçe Temel

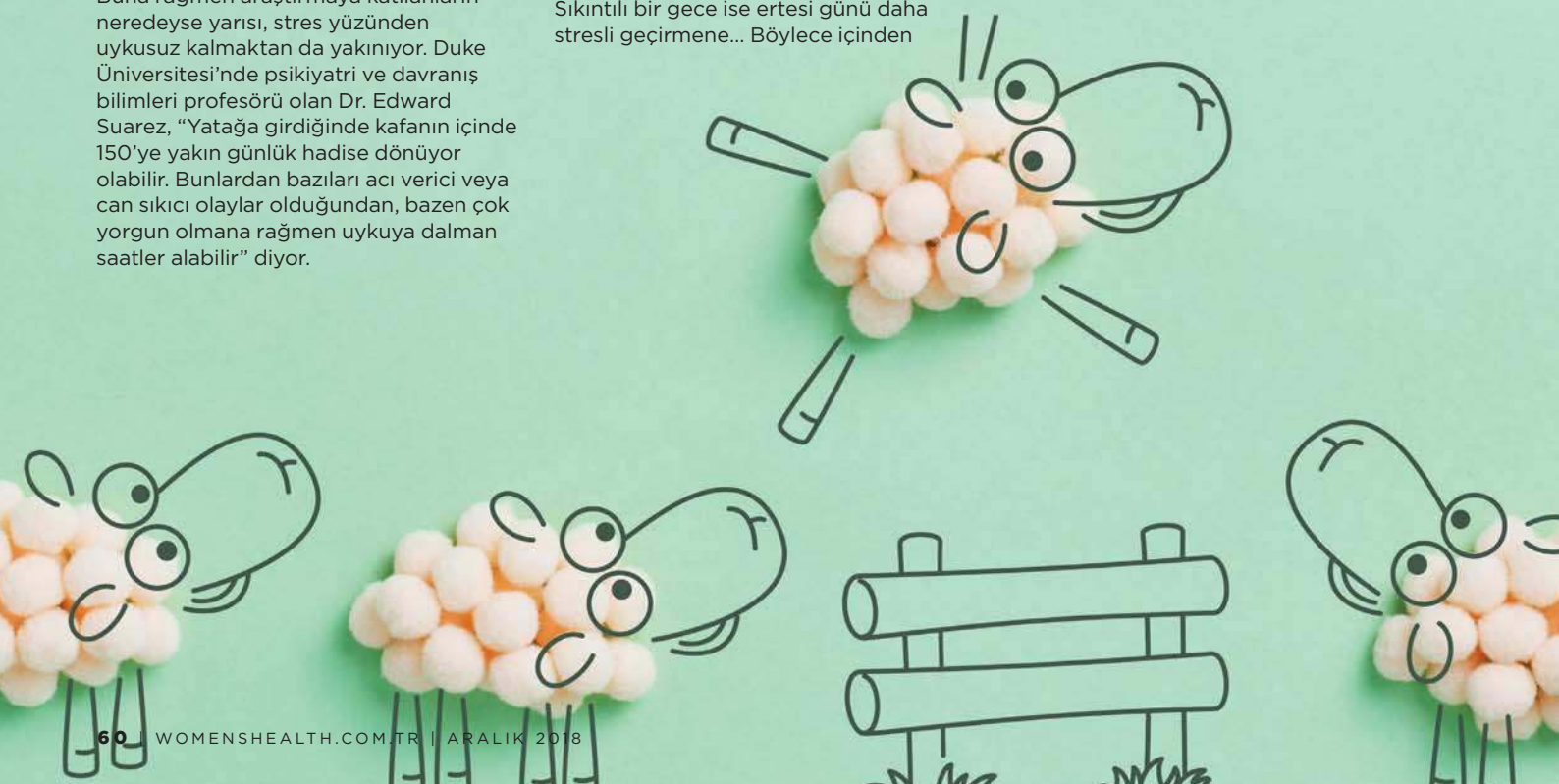
Seni pek de şaşırtmayacak bir haberimiz var: Hepimiz stres altındayız. Australian Psychological Society'e göre ise insanların yüzde 35'i gününün tamamını ele geçiren majör stres ile boğuşuyor. Bilimsel çalışmalara göre stres kan basıncını yükseltip, tatlı krizleri ve sivilcelere yol açıp günlük hayatını zorlaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda uyku düzenini de olumsuz etkiliyor. American Psychological Association tarafından yapılan bir araştırmaya göre, yetişkinlerin yüzde 37'si stresliyken aşırı yorgun hissettiğini belirtiyor. Buna rağmen araştırmaya katılanların neredeyse yarısı, stres yüzünden uykusuz kalmaktan da yakınıyor. Duke Üniversitesi'nde psikiyatri ve davranış bilimleri profesörü olan Dr. Edward Suarez, "Yatağa girdiğinde kafanın içinde 150'ye yakın günlük hadise dönüyor olabilir. Bunlardan bazıları acı verici veya can sıkıcı olaylar olduğundan, bazen çok yorgun olmana rağmen uykuya dalman saatler alabilir" diyor.

Bizim adımıza kötü bir haber daha var: *National Center for Health Statistics*'in yayımladığı bir rapora göre kadınlar, erkeklere kıyasla daha çok uyku problemi yaşıyor. Araştırma sonuçları kadınların uykuya dalmakta (ve uykuda kalmakta) daha fazla zorluk çektiklerini ve sık sık güne yorgun başladıklarını ortaya koyuyor.

Uzmanlar zihinsel gerginlik yaratan en önemli etkenlerden birinin uykusuz kalmak olduğu konusunda hemfikir. Kısacası gün içerisinde yaşadığın stres, sıkıntılı bir gece geçirmene neden oluyor. Sıkıntılı bir gece ise ertesi günü daha stresli geçirmene... Böylece içinden çıkması pek de kolay olmayan bir kısır döngüye kapılmış oluyorsun.

Neden Uykusuzsun?

Her şeyin kusursuz olarak ilerlediği bir senaryoda, sen ışıkları kapattığın an gözlerindeki reseptörler vücuduna uyku vaktinin geldiğine dair sinyaller gönderir. Beynin uykuya dalmanı sağlayan melatonin hormonunu salgılar, kalp atışlarını yavaşlatır, vücut ısını düşürür ve kortizol gibi



uyarıcı stres hormonlarının salgılanmasını durdurur. Uykuya daldıktan sonra ise, her 90 ila 110 dakika içinde hafif ve derin uyku evreleri arasında geçiş yaparsın. Derin uyku evrelerinde ise, hücrelerin kendini yenileyerek hastalıklarla savaşmana ve iyileşmene yardımcı olur.

Fakat gerçek hayatta işler ideal senaryoya sadık kalarak ilerlemeyebiliyor. *Handbook of Insomnia* kitabının yazarlarından Dr. Natalie Dautovich, günlük hayatın ağır temposunun, beyninin fazladan kortizol salgılamasına yol açabileceğini ve böylelikle dinlenmene engel olabileceğini söylüyor. Hâliyle sen de zihninden geçen yüzlerce düşünce ile ("Evin kirasını nasıl ödeyeceğim? İş yerindeki kız bana neden öyle ters ters baktı?") beraber yatakta dönüp durmaya başlıyorsun. Bütün bunlar derin ve yenileyici bir uykudan mahrum kalma riskini arttırıyor ve böylece sabahları adeta bir zombi gibi uyanıyorsun.

Nelere Yol Açıyor?

Kendini tükenmiş hissettiğinde, günlük rutininin en basit kısmını yerine getirmek bile Everest'e tırmanmayla eşdeğer görünebilir. Bitkin ve bunalmış hissetmen de stresinin artmasına neden olacaktır. Ne yazık ki bu yine biz kadınlar için daha geçerli olan bir durum. Suarez'in araştırmasına göre uykusuzluk çeken kadınlar, aynı dertten muzdarip erkeklere kıyasla daha stresli, kaygılı ve öfkeli oluyor. Suarez bu durumu, "Erkekler uykusuz kaldıklarında, testosteron hormonları stres hormonlarının etkilerini engellemeye yardımcı oluyor" diye açıklıyor. Kadınlar ise bu kortizol dalgasıyla başa çıkabilecek kadar testosteron salgılamıyor.

Uykusuz geçen bir gecenin ardından günü atlatmaya çalışmak yeterince zor. Fakat gözüne uyku girmeyen gecelerin artarak birikmesi, yorgunluğa ek olarak sağlığına da ciddi şekilde zarar verebilir. Yetersiz uyku, bağışıklık sisteminin çalışmasını etkileyerek enfeksiyon riskini arttırıyor. Şeker hastalığı, obezite, kalp hastalıkları ve anksiyete gibi duygudurumu bozukluklarının da uykusuzlukla olan bağı kanıtlanmış durumda. Ayrıca *Sleep* dergisi uykusuzluk (insomnia) ile boğuşan kişilerin klinik depresyona yakalanma riskinin 10 kat daha fazla olduğunu belirtiyor.

Çözüm senin de tahmin edeceğin gibi daha fazla uyumak. Geceleri en az yedi saatlik bir uyku çekmeyi hedeflemelisin. Fakat unutmaman gereken şey, uyku kalitesinin de en az uyku süresi kadar önemli olduğu. Peki, daha kaliteli bir uyku için neler yapman gerekiyor? Stresi azaltmak için alışkanlıklarını değiştirerek, uyku düzenine dikkat ederek ve yatağa uzanmadan önce zihnini sakinleştirmeyi deneyerek işe başlayabilirsin.

Şimdi biraz rahatla, çünkü kolayca uygulayabileceğin bazı çözümlerimiz var. Ve hiçbiri koyun saymanı gerektirmiyor!

ISTOCK

GÜNLÜK PLANIN

Sabahları Egzersiz Yap

Appalachian State Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmaya göre, kardiyo egzersizlerini sabah yapan kişiler, akşam yapanlara kıyasla daha hızlı uykuya dalıyor ve derin bir uykunun keyfini çıkartıyor.

GÜN IŞIĞINI GÖR

Uyandıktan sonra beş dakika içerisinde perdelerini aç. 30 dakika boyunca güneş ışığından yararlanarak beynine sabah olduğuna dair sinyal ver. Gün boyunca da gün ışığından yararlanmaya özen göster: *Journal of Clinical Sleep Medicine*'da yayımlanan bir araştırma, pencereli alanlarda çalışan kişilerin, gün ışığından faydalanamayan kişilere göre ortalama olarak 46 dakika daha fazla uyuduğunu gösteriyor.

KARBONHİDRAT TÜKET

Cell dergisinde yayımlanan bir çalışma, esmer pirinç, tatlı patates veya makarna gibi besinlerin sağladığı insülin artışının daha çabuk uykuya dalmana yardımcı olduğuna işaret ediyor. Akşam yemeklerinde 15-20 gr karbonhidrat tüketmeye çalış. Bunun için 80 gr kinoa veya tam tahıllı makarna yeterli olur.

DUŞU AKŞAMA ERTELE

Sabahları duş almak kendini tazelenmiş hissetmeni sağlıyor olabilir. Fakat *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*'de yayımlanan bir araştırma, akşam duş almanın rahatlamanı sağlayarak uyku kaliteni arttırdığını gösteriyor. Banyo keyfini akşama ertelemeye ne dersin?

UYKU VAKTİ PLANIN

Uykun Gelince Yatağa Gir

Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre kadınların vücut saatleri erkeklere kıyasla iki saat daha ileride. Fakat hâlâ partnerimizle aynı zamanda yatağa geçerek doğal uyku döngülerimizle savaşıyoruz.

MÜZİKLE RAHATLA

Araştırmalar bazı müzik türlerinin rahatlamamıza yardımcı olduğunu gösteriyor. Güzel bir uykuya hazırlanmak için 60 bpm ritmiyle ilerleyen şarkılar dinlemeyi dene (mesela Lionel Richie'den *Say You, Say Me*). The British Academy of Sound Therapy'den Lyz Cooper'a göre bu tempo, kalbinin dinlenme anındaki atış hızıyla uyumlu. O zaman senkronizasyonun tadını çıkar!

DOĞRU YATAĞI SEÇ

Yatağın uyku kaliten üzerinde etkili olabilir. The Sleep Council organizasyonu, sırtüstü yattıktan sonra elini bel boşluğuna koyarak yatağının sana uygun olup olmadığını test etmeni öneriyor. Eğer elin çok kolay bir şekilde bel boşluğuna giriyorsa, yatağın kalça ve omuzlarına fazla baskı uyguluyordur. Elin bel boşluğuna çok zor sığıyorsa, yatağın çok yumuşak demektir. Bu durumda daha sert bir yatağı tercih etmelisin.

ÇORAP GİY

İyi bir uyku için doğru sıcaklığı yakalamak şart: İsviçre'nin Basel kentinde yer alan Uyku Laboratuvarı'na göre çorap giyerek kısa sürede uykuya dalma şansını arttırabilirsin. Soğuk ayaklar, merkez bölgenden daha fazla ısı talep eder ve melatoninin (düzgün uyku döngüsü için gereken hormon) doğal salgılanma sürecini bozar. Ayakların üşüdüğünde niye yatakta dönüp durduğunu şimdi anladın mı? WH

Beslenme

doğru pişir, iyi beslen,
kilo ver, formunu koru...

VEGANLAR KAS YAPABİLİR Mİ?

Vegan veya vejetaryen oluşunun, antrenmanlarından aldığın sonucu nasıl etkilediğini hiç düşündün mü? Gel biraz bilimsel gerçeklere bakalım...

Derleyen: Ceylan Özçapkın

ISTOCK

İster sağlık nedenleri, ister etik sebeplerle olsun hayvansal gıda tüketmemek giderek yaygınlaşan bir hayat tarzı. 2014 yılında Türkiye'ye giriş yapan vegan-vejetaryen ürün sertifikası V-Label etiketine gün geçtikçe daha fazla marka talepte bulunurken, et yemeyen tüketicilerin sayısı da artış gösteriyor. İster yıllardır vegan ol, ister vejetaryenliğe göz kırp, istersen de sadece **#etsizpazartesi** akımını takip et. Diyetisyen Laura Tilt'in uzman bakış açısından, bitki bazlı beslenmenin kas oluşumu üzerindeki etkisini inceliyoruz.

Etkili ve sağlıklı kas oluşumu için yeterli kalori alımı ve ağırlık egzersizi programından biraz daha fazlasına ihtiyacın var. Bu süreçte protein anahtar role sahip. Çünkü kendisi kasların iyileşmesi ve yeni kasların oluşması için gereken hammaddeyi sağlıyor. Peki, proteini hayvansal veya bitkisel bir kaynaktan almak arasında herhangi bir fark var mı?

Konu vücuttaki kas kütlesi olunca, hiçbir fark yok. 2017 yılında *The American Journal of Clinical Nutrition* dergisinin yürüttüğü bir çalışmada, katılımcıların protein tercihlerinin kas kütlelerine etkisi araştırılmış. Elbette ki en yüksek kas kütlesi en çok protein tüketenlerde görülmüş. Fakat bitkisel veya hayvansal protein tüketiminin, kas oluşumuyla bir bağlantısı görülmemiş. Bu yüzden konu kas oluşumu olunca, veganlar hiç de dezavantajlı sayılmaz. Protein alındığı sürece, mercimek veya yumurtadan alınıyor olmasının herhangi bir önemi yok.

Peki, yeni kas oluşumunda durum ne? Şimdilik sadece erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada, whey gibi hayvansal proteinlerin, ağırlık antrenmanından sonra soya proteinine kıyasla yeni kas oluşumunda daha etkili olduğu görülmüş. Bunun sebebi ise belli: Hayvansal proteinin içeriğinde daha fazla lösin (yeni kas oluşumunu destekleyen protein bloğu) var. Hayvansal proteinler yüzde 8-11 arası lösin içerirken, bitkisel proteinler yüzde 6-8 oranında içeriyor.

Ama egzersiz sonrasında bitkisel protein kaynağından yeteri kadar (2-3 gram) alınca durumu eşitleyebilirsin. 2013 yılında *Nutrition Journal* dergisinde yayımlanan ve erkeklerle yapılan bir araştırmada, ağırlık egzersizi sonrası bir grup katılımcıya 48 gram pirinç proteini (3,8 gr lösin), diğer gruba ise aynı oranda whey proteini (5,5 gr lösin) verilmiş. Araştırmanın sonunda iki grubun da benzer kas oluşumuna sahip olduğu gözlenmiş. Şimdilik kadınlarda da aynı sonuçların elde edilip edilmeyeceği bilinmiyor. Fakat egzersiz sonrasında lösin alımının önemli olduğu bilimsel bir gerçek. Eğer vegansan lösin takviyesi alman iyi bir fikir olabilir.

Daha fazla bitkisel protein tüketmek de bir seçenek tabii... Ancak bu da porsiyonlarını büyütmene sebep olabilir. Örneğin 2,5 gr lösin almak için 200 gr mercimek yemen gerekiyor. İki veya üç bitkisel protein kaynağını dönüşümlü tüketmek de iyi bir strateji olabilir. Günlük tüketim ihtiyacına gelince: Kas oluşumuna destek olmak istiyorsan vücut ağırlığının her bir kilosu için 1,2-2 gr protein alman gerekiyor. Ama unutma ki her şey protein almakla bitmiyor. Karbonhidrat kas deformasyonunu azaltır ve yoğun programlar öncesi tüketildiğinde enerji verir. Bu yüzden proteinini karbonhidrat ve sağlıklı yağlarla birleştir. Vegan da olsan, gerektiği miktarda lösin aldığın sürece kas hedeflerine erişebilirsin. WH

TAMAMEN BİTKİSEL

İşte rakamlarla vegan protein kaynaklarının lösin içeriği:

İZOLE SOYA PROTEİNİ
30 gr'lık porsiyonda
2,5 gr lösin

VEGAN L-LÖSİN
3 gr'lık porsiyonda
3 gr lösin

PİRİNÇ PROTEİN TOZU
35 gr'lık porsiyonda
2,7 gr lösin

YULAF
50 gr'lık prosiyonda
0,6 gr lösin

MERCİMEK
100 gr'lık porsiyonda
1,8 gr lösin

YENİ SÜPER GIDA: BREZİLYA CEVİZİ

Tüm dünyada bilinirliği artarken ülkemizde de merak konusu olan Brezilya cevizini daha yakından tanımaya ne dersin?

ISTOCK

Chia tohumu, goji berry ve kinoa gibi süper gıdaları uzun bir dönemdir sağlıklı beslenme rutinimize dahil etmiş durumdayız. Ve evet, haklarında çok şey biliyoruz! Son dönemde karşımıza çıkan Brezilya cevizi ise popülerliğini günden güne arttırırken, sağlıklı yaşam meraklılarının da dikkatini üzerine çekiyor. Amazon bölgesine has bir ağaç olan Brezilya cevizi, 40 metrenin üzerinde uzunluğa sahip; özellikle Bolivya ve Peru'da yetişiyor. Brezilya cevizi ağacı ortalama 500, maksimum 1000 yıl ömre sahip. Faydaları ise kendisini tüm doğal ürünlerden ve kuru yemişlerden ayrıştırıyor. Tam da bu nedenle ona kuru yemiş demek haksızlık olur. Peki, bu süper gıdayı bu denli farklı kılan özellikleri neler? Gel bu soruya yanıt bulalım.

Doğal Selenyum Kaynağı

Brezilya cevizi, içeriğindeki vitamin, antioksidan ve mineraller ile sağlık açısından çok önemli bir besin. Ancak onu özel ve eşsiz yapan, içeriğindeki selenyum miktarı: 1 kg Brezilya cevizinde yaklaşık 1.917 mcg selenyum bulunuyor. Bu oran ile Brezilya cevizi, büyük miktarda doğal selenyum kaynağı olan tek gıda ürünü. Kendisinden sonra en önemli selenyum kaynağı olan istiridyeden 10 kat, bir diğer selenyum kaynağı olan ton balığından ise 20 kat daha fazla selenyum içeriyor. Bu anlamda vejetaryenler için tam bir hayat kurtarıcı! Yeterli miktarda selenyum alabilmen için ise günde sadece 3-4 adet Brezilya cevizi yemen yeterli.

Peki, selenyum neden önemli? Antioksidan özelliği olan selenyum, bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor ve tiroid bezinin iyi çalışmasını sağlıyor. Vücutta bazı proteinlerin yapısına giren selenyum, protein ve DNA sentezine katkıda bulunuyor. Antioksidan özelliği olan bu proteinler, hücrelerini hasardan koruyor.

Tiroid ve Haşimatoya Karşı Etkili

Ülkemizde çok görülen tiroid rahatsızlıkları, temelde selenyum eksikliğinden kaynaklanıyor. Brezilya cevizi; tiroid dengesizliği yaşayan hamileler ve haşimato hastalarına, ilaç takviyesiyle alacakları selenyumu yeterli miktarda sunan tek doğal alternatif besin.

En Düşük Karbonhidrat Oranı

Fındık, badem, ceviz gibi kuru yemişlerle kıyaslandığında, Brezilya cevizi en düşük karbonhidrat oranına sahip. Erkeklerde sperm kalitesini ve testosteron seviyesini, kadınlarda ise doğurganlığı arttırıyor. İyi bir protein kaynağı da olan Brezilya cevizi, sporcular tarafından özellikle düşük karbonhidrat oranına sahip olduğu için oldukça tercih ediliyor. Son yıllarda yapılan araştırmalar, selenyumun başta kanser olmak üzere pek çok hastalığın önlenebilmesinde önemli bir rolü olduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca glütensiz olduğu da belirtelim. Kendisini ayrıştıran özellikleri sebebiyle Brezilya cevizini sadece kuru yemiş olarak tanımlamıyor ve kendisini "süper gıda" kategorisine alıyoruz. Detaylı bilgi için *www.brezilyacevizi.com* adresini ziyaret edebilirsin.

Nasıl Tüketebilirsin?

* Ara öğün olarak 3-4 adet yiyebilirsin.
* Kahvaltı tabağına ekleyebilirsin.
* Yulaf ezmesi ve müsline ilave edebilirsin.
* İri parçalar hâlinde doğrayarak salatalarında kullanabilirsin. WH

21 GÜN ŞEKER YOK!

İşlenmiş şeker ve paketli gıdalara hayır demekte zorlanıyorsan, bakış açını ve alışkanlıklarını değiştirecek bir deneyim olan "Şekersiz 21 Gün" ile seni tanıştıralım.

Söyleşi: Ceylan Özçapkın

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Şekersiz 21 Gün nasıl ortaya çıktı?
Bu aslında 2015 yılından bu yana uyguladığım ve gönüllü olarak sosyal medyada binlerce kişiye danışmanlık yaptığım bir sosyal sorumluluk projesiydi. İlk başta bizim evde başladı! Aşırı miktarda paketli ürün, çikolata ve cips tüketen eşimi bu ürünlerden biraz uzaklaştırmak istiyordum. Tabii evde bulununca ister istemez ben de onunla birlikte yiyordum. Bu da aşırı yorgunluk ve hâlsizliğe sebep oluyordu, eskisi gibi dinç hissetmiyordum. Eşimse sürekli olarak kilo alıyordu. Bu duruma bir son vermek adına bir süre eve paketli ürün almamayı teklif ettim, eşim de kabul etti. Daha sonra bunu ikimiz de ciddiye alalım diye Instagram hesabımdan bir paylaşım yaptım. "Biz başlıyoruz, var mısınız?" diye sordum. Bir anda yorumlar, beğeniler ve tanımadığım onlarca kişiden "ben de varım" tarzında mesajlar gelmeye başladı. Çok şaşırmıştım, sanki herkes böyle bir beslenme hareketini bekliyor gibiydi. Şekersiz 21 Gün ilk başta böyle doğdu. Zamanla ilgi o kadar arttı ki @sekersiz21gun hesabını açtım ve etkinlikleri orada sürdürdüm. Programı her defasında ben de uyguladım; gün içinde yediklerimi, egzersiz rutinimi, şekersiz tariflerimi paylaşıyordum. Tüm bu yazdıklarımın internet ortamında kaybolup gitmesini istemedim. Şekersiz 21 Gün'ün marka haklarını hukuki olarak aldım ve kitabımı hazırladım.

İyi şeker ve kötü şeker ayrımı konusunda kafalar biraz karışık... Açıklayabilir misin?
Bu ayrımı yapay şeker ve doğal şeker olarak yapıyoruz. Hayatımızda birçok şeker türü var. İşlenmiş (rafine) şeker yani glikoz şurubu, mısır şurubu, yüksek früktozlu mısır şurubu gibi türler, "yapay şeker". Doğal şeker ise meyve, bal ve tam buğday ürünler. Kalori bazında aynı olsa bile vücudumuz için yapay ile doğal şekerin işlenmesi, depolanması, vücuttan atılması ve hücre yapısına etkileri tamamen farklı.

Şekeri tamamen hayatımızdan çıkarmak mümkün mü? Şekersiz 21 Gün ile bunu mu hedefliyoruz?
Tabii ki mümkün değil ve bunu savunmuyorum. Ancak içinde şeker ve daha birçok katkı maddesi, koruyucu, renklendirici ve kıvam arttırıcı bulunan paketli çikolata, bisküvi, cips gibi ürünleri bağımlı şekilde her gün tüketen o kadar çok birey var ki... Haftada bir veya iki defa tüketilen tatlıya karşı değilim ama belirli bir denge çerçevesinde olmalı.

Bu programı uygularken tatlı krizimizle nasıl başa çıkabiliriz?
Aslında sadece yapay şekeri kesip doğal şeker kaynaklarıyla devam ettiğimizde o kadar çok seçenek var ki! Bunlar hem çok lezzetli hem de sağlıklı. Bizim en başta doğala dönmemiz gerekiyor. Bir insanın vücudunun rafine şekere hiç ihtiyacı yok ve doğal şeker aldığı müddetçe vücudunda hiçbir eksiklik görülmüyor, tatlı krizi de yaşanmıyor.

Bu programı kimler uygulayabilir veya uygulayamaz?
Tamamen doğal beslenmeyi destekleyen bir program olduğu için herkes uygulayabilir. Hamileler ve emziren anneler ise meyve ve tahıl grubunun miktarını arttırarak uygulayabilirler. Çünkü rafine şeker dışında hiçbir besin grubunda (et, sebze, kuru baklagiller, süt ürünleri, kuruyemişler gibi) bir kısıtlamamız yok. Yani tek yönlü bir beslenmeyi kesinlikle desteklemiyoruz. Her besin grubu beslenmemizde mutlaka olmalı.

Programı hangi aralıklarla uygulamayı öneriyorsun? Ve program sonrası için önerilerin var mı?
Instagram'daki @sekersiz21gun hesabımda üç ayda bir olacak şekilde başlatıyorum. Sebebi de her mevsim bir kez yapıp vücudumuzu yenilemek. Dileyen daha sık uygulayabilir elbette, hiçbir sakıncası yok. Tavsiyem, program bittikten sonra haftada bir kez tatlı tüketmek... Mümkünse ev yapımı bir porsiyon sütlü tatlı öneriyorum. Şekeri yasaklama yaklaşımını doğru bulmuyorum, önemli olan bağımlılığı kırmak. Arada bir canımız istediğinde doğru miktarlarda elbette yiyeceğiz ve yemeliyiz de.

Bir sonraki Şekersiz 21 Gün ne zaman başlayacak ve nasıl katılabiliriz?
Bir sonraki programı yılbaşı öncesinde uygulamayı planlıyoruz. @sekersiz21gun hesabımdan takip edilebilir, yaklaşık 10 gün önceden duyurulara başlıyorum. Herkese şimdiden eğlenceli bir program diliyorum! WH

Şekersiz 21 Gün Boyunca...

- Yapay şeker içeren her tür besin ve paketli ürün yok (çikolata, cips, bisküvi, pastane tatlıları).
- Kutu meyve suları, asitli içecekler, kola, alkol yok.
- Beyaz ekmek ve beyaz undan yapılan ürünler yok. Beyaz ekmek yerine günde iki dilim tam tahıllı ekmek hakkımız var.
- Taze meyve, kuru meyve ve doğal bal (doğal şeker kaynakları) serbest.
- Günde iki adet meyve hakkımız var.
- Sebze ve et yemeklerinde herhangi bir kısıtlama yok.
- Meyve ve doğal karbonhidrat kaynakları olmazsa olmazımız. Ancak hepsini doğru miktarlarda ve dengeleyerek tüket.
- Her gün mutlaka iki litre su iç.
- En önemli kural egzersiz yapmak: İlk hafta her gün 30 dakika, ikinci hafta her gün 35 dakika ve üçüncü hafta her gün 45 dakika orta tempolu yürüyüş yap. Farklı egzersizler de yapabilirsin.

ISTOCK

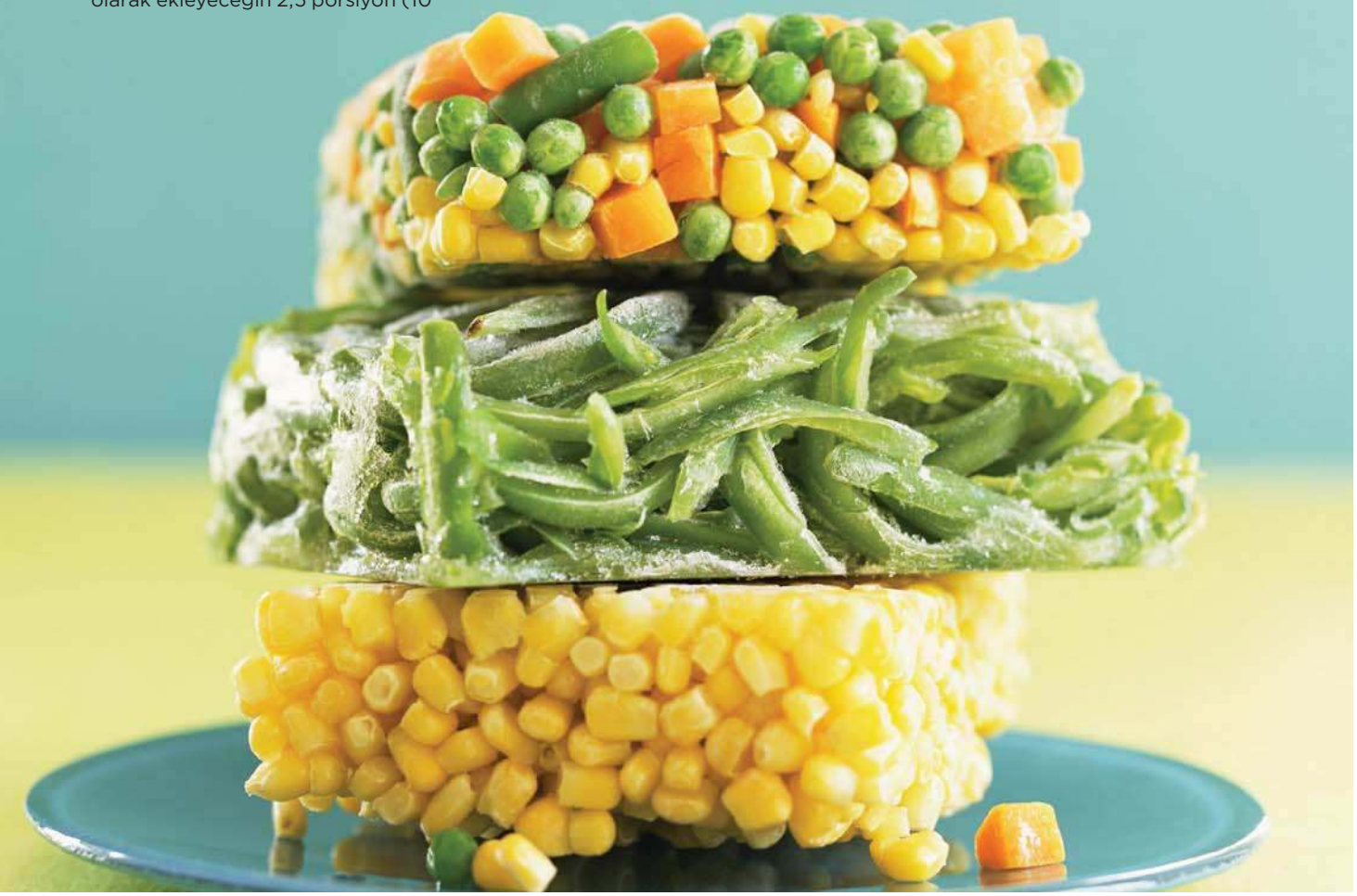
AKILLICA TÜKET

Onlarca çeşit sebze ve meyve seçeneği arasında bazen adeta kayboluyoruz. Süpermarketin en cömert reyonunda, strese girmeden doğru şekilde alışveriş yapman için sana ufak bir rehber hazırladık. Derleyen: Ceylan Özçapkın

Bazı beslenme kuralları diğerlerine kıyasla daha esnek olabilir, hatta bazıları değişen trendler ve yeni araştırmalar sonucunda yok olup gider. Ama sebze ve meyve tüketimi için bu hiçbir zaman geçerli olmayacak. Çünkü onların sağlığımıza sayısız faydası var. Sadece soğuk algınlığını atlatmana yardımcı olmalarından değil, deyim yerindeyse ömrüne ömür katan faydalarından bahsediyoruz. Bilim insanlarının incelediği 95 global araştırmadan sonra vardıkları sonuç şu: Diyetine günlük olarak ekleyeceğin 2,5 porsiyon (10 porsiyona kadar çıkabilirsin) sebze ve meyve, uzun vadede erken ölüm riskini yüzde 10 oranında azaltıyor.

Fakat ne kadar sağlıklı olsalar da, bu gıdaların ne kadar tüketilmesi gerektiği hâlâ bir tartışma konusu: Kimi diyetler bitki bazlı bir beslenme modelini tavsiye ederken, kimileri sadece sebze öneriyor ve şeker içeriğinden dolayı meyvelerden uzak durulması gerektiğini savunuyor. Elbette fazladan bir kereviz sapı veya bir salkım üzüm yemenin kimseye bir zararı yok. Onun yerine şöyle düşün: Sağlığınla ilgili alabileceğin en doğru kararlardan birisi, günlük sebze ve meyve tüketimini sıfırdan beşe çıkarmak olacaktır. İlk olarak bunu başarmaya çalış ve gerisini sadece ekstra fayda gibi gör.

Bu sayfalardaki üç basit kuralı uygulayarak, günde beş porsiyon hedefini gerçeğe dönüştürebilirsin. Hem de devamlı olarak!

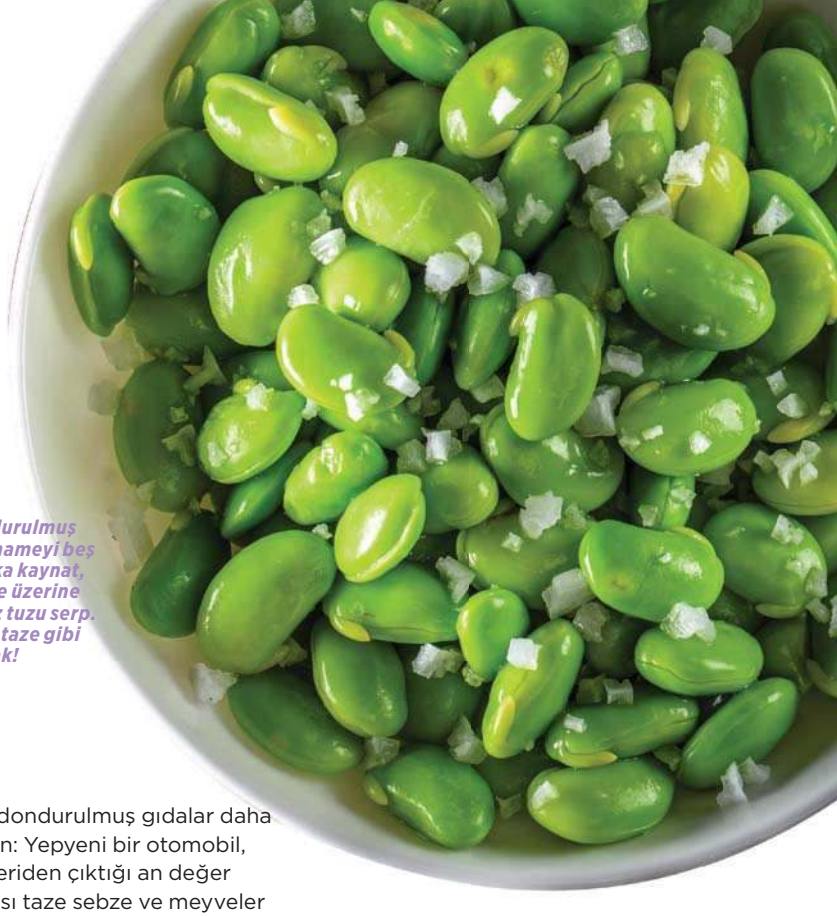


GETTY IMAGE TÜRKİYE

Kural 1: Dondurulmuş Gıdayı Es Geçme

Süpermarkette sadece taze sebze ve meyve reyonunda vakit geçiriyorsan, çok şey kaçırıyor olabilirsin.

Geceden hazırladığın yulafa eklediğin yaban mersini, ara öğün olarak daima elinin altında olan havuç ve salatalık dilimleri... Bunlar günlük sebze-meyve porsiyonunu tamamlamana elbette yardımcı olabilir. Ama gıdaları nereden aldığın ve nasıl sakladığın da en az onları tüketmen kadar önemli. Yapılan bir araştırmaya göre, bazı besinlerdeki C vitamini, beta-karoten ve folat içeriği, dondurulmuş formda daha yüksek oluyor. Ve bu, dondurulmuş gıdaların faydalarını destekleyen tek çalışma değil. İngiltere'deki Chester Üniversitesi uzmanlarının yaptığı bir araştırmada, bazı dondurulmuş ürünlerin ve +4 derecede üç gün boyunca depolanan taze ürünlerin C vitamini içeriği incelenmiş. Karnabahar hariç, taze ve dondurulmuş ürünlerin besleyici değerlerinin birbirine çok yakın olduğu görülmüş. Ancak taze gıdalar birkaç gün dolapta bekledikten sonra C vitamini seviyeleri dondurulmuş üründen daha aşağı düşmüş. En büyük düşüş ise yaban mersininde görülmüş.



Dondurulmuş edamameyi beş dakika kaynat, süz ve üzerine deniz tuzu serp. Tıpkı taze gibi olacak!

Peki, neden dondurulmuş gıdalar daha iyi? Şöyle düşün: Yepyeni bir otomobil, satın alınıp galeriden çıktığı an değer kaybeder. Aynısı taze sebze ve meyveler için de geçerli. Çok yüksek besleyici değere sahip olmalarına rağmen, çoğu toplandıkları anda bu değerleri kaybetmeye başlıyor. Tarladan toplanıp mutfağına girene kadar, aslında en iyi özellikleri azalıyor. Ama dondurulmuş ürünler, besleyicilikleri en yüksek kaliteye sahipken dondurulur ve kullanıma kadar bu değerleri korur.

Olaya geniş açıdan bakacak olursak, genel olarak –her formda- sebze meyve tüketimi sağlığına olumlu etki ediyor. Bu yüzden haftalık beslenme listene hem taze hem de dondurulmuş ürünleri karışık olarak ekleyebilirsin. Bol yeşillikli ve sebzeli bir salata yiyeceksen, taze ürünleri tercih et. Mısır, bezelye, ıspanak kullanarak çorba ya da tencere yemeği yapacaksan veya smoothie'ne kırmızı meyve ekleyeceksen dondurulmuş ürünler çok iyi bir tercih.

ISTOCK

ALIŞVERİŞ LİSTEN

Hangi ürünleri taze, hangilerini dondurulmuş olarak seçeceğinden emin değilsen aşağıdaki listeye göz at:

TAZE	DONDURULMUŞ
VİŞNE	MISIR
NEKTARİN	FRAMBUAZ
ÇİLEK	BÖĞÜRTLEN
PATATES	ISPANAK
BROKOLİ	BEZELYE
YEŞİL FASULYE	EDAMAME

Kural 2: İsrafın Önüne Geç

Satın aldığın sebze ve meyvelerin büyük bölümünü ziyan edersen, günde beş porsiyon hedefini gerçekleştirmen zorlaşır. İşte mutfakta sık rastlanan israf sorunları ve pratik çözümleri.

YARIM SOĞAN
Yarısını kullandığın soğanın kalanını streç filme de sarsan buzdolabında kokuya sebep olur. Çözümse onu çöpe atmak değil elbette. Kilitli buzdolabı poşetinde muhafaza et veya kesik kısmı alta kalacak şekilde bir saklama kabına koyup dolaba kaldır.

FİLİZLENMİŞ PATATES
Filizler bir santimden küçükse patatesi hâlâ tüketebilirsin. Tek yapman gereken bıçakla filizleri ve yeşil bölgeleri temizlemek. Asıl çözüm ise elbette tüketeceğin kadar satın almak.

ARTAN YAPRAKLAR
Genelde tükettiğin sebzelerin yapraklarını da ağız tadına uygun bir şekilde pişirip tüketebilirsin. Örneğin karnabahar yapraklarının üzerine hafif zeytinyağı gezdirip ızgarada pişirebilirsin. Pancar yapraklarını ise tavada soteleyip omletlerine katmayı dene.

PÖRSÜMÜŞ ISPANAK
Uzun süre dayanması için ıspanağı yıkayıp çok iyi kuruladıktan sonra kapaklı cam kapta muhafaza et. Yapraklar pörsümeye başlayınca buzlu suda canlandırabilir ve çok az zeytinyağında soteledikten sonra buzdolabında üç güne kadar tutabilirsin.

FAZLA YUMUŞAMIŞ AVOKADO
Avokadoyu tüketebilmen için yumuşamış olması gerekir ama fazla beklediği için lapa kıvamına geldiyse, onu makarna sosu olarak kullanabilirsin. Sarımsak, limon ve fesleğenle karıştır ve harcı sıcak makarnaya yedir. Bu kadar basit!

YUMUŞAMIŞ KEREVİZ SAPI
Kıtır olması gereken kereviz sapını fazla beklettiysen yemek istemezsin. Başka sebze ve meyvelerle birlikte katı meyve sıkacağına at ve suyunu sık. Posasını ise vejetaryen burger yapımında kullanabilirsin: Aynı oranda rendelenmiş tofu ve baharatlarla karıştır, buzdolabında dinlendir. Ardından kızart ve servis et.

Çöpe Atma!

Mutfaklarımızda çöpe giden ürünlerin en az üçte birinin hâlâ tüketilebilir olduğunu biliyor muydun? Olcay Silahlı ve Arda Eren'in kurduğu "Fazla Gıda", son kullanma tarihi geçmemiş gıdaların çöpe atılmasına engel olarak bu gıdaları ihtiyaç sahipleriyle buluşturuyor. Gıda kaynaklı karbon salınımının önüne geçebilmek ve israfı engellemek amacıyla hayata geçirilen bu sosyal girişim, ilk altı ayında 70 tondan fazla kullanılabilir gıdayı israf edilmekten kurtardı. Fazla Gıda'nın hikâyesini izlemek ve katkıda bulunmak için *redbull.com* adresini ziyaret edebilirsin. WH

Kural 3: Renkleri Kullan

Rengârenk tabakların çok iyi Instagram paylaşımlarına vesile olduğunu hepimiz biliyoruz ama renkli beslenmenin her zaman yüksek besleyiciliğe sahip olduğuna dair kesin bir bulgu yok. Ancak bildiğimiz bir şey var: Farklı renkli besinler hastalıklara karşı savaşmada olumlu etki gösteriyor. Karnabahar gibi turpgiller kanser riskini azaltırken, turunçgiller ve havuç kalp hastalıklarına karşı koruyor. Tabii ki her öğününde tabağını bir sanat tablosuna çevirmeye çalışmana gerek yok. Onun yerine günde üç farklı renk tüketecek şekilde alışveriş yapman yeterli olacaktır. Mesela, yeşil elma, kırmızı biber, havuç gibi.

YULAFINI NASIL ALIRSIN?

Kalp dostu, antioksidan ve lif deposu... Ama bizce sadece kahvaltıya özgü bir besin değil. Yulaf ezmesine sınıf atlatan birbirinden lezzetli tariflerimizi dene; yulafın sağlık faydalarını her öğününe taşı.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

1
KAHVALTI İÇİN

Pratik Müsli

Bir gece önceden 45 gram yulafı 240 ml yağsız sütle birlikte bir kavanoz veya saklama kabında karıştır. 2 çorba kaşığı kuru yemiş veya tohum ilave et. Sevdiğin bir meyveyi de ekledikten sonra kapağını kapat ve bütün gece buzdolabında bekleterek yulafın şişmesini sağla. Böylelikle hem krema kıvamında, hem de lif ve protein yüklü bir kahvaltı elde edeceksin. Çantana at ve çık! İsteğe göre bir çay kaşığı tarçın, kakao veya bal da ekleyebilirsin.

2
ARA ÖĞÜN OLARAK

Meyve ve Kuru Yemiş Lapası

Yoğun bir günün herhangi bir anında enerji takviyesine ihtiyaç duyuyorsan, yulaf yine imdadına yetişiyor. ½ kâse önceden pişirilmiş yulafa 1 çorba kaşığı fıstık ezmesi (fındık veya badem ezmesi de deneyebilirsin) ve 1 adet doğranmış elmayı karıştır. Tatlandırmak için tarçın, zencefil veya muskat ekle. Bu tarifi de geceden hazırlayıp yanına alabilirsin.

3
ÖĞLE YEMEĞİNDE

Tahıl Kâsesi

Pişmiş yulafı, kinoa veya karabuğday gibi tahılların yerine tüketebilirsin. Sotelenmiş sebzelerle (ıspanak ve biber gibi) karıştır, yemeden önce de ısıtmayı unutma. Üzerine avokado, pul biber, taze çekilmiş karabiber ve bir tutam deniz tuzu ekle. İşte sana nefis ve besleyici bir öğle yemeği!

4
AKŞAM YEMEĞİNDE

Sebzeli Yulaf Pilavı

Bir dahaki sefere risotto yaparken yulaf kullanmayı dene. Evet, doğru duydun: Dilediğin sebzeleri (favorilerimiz mantar, soğan ve kuşkonmaz) yulafla birlikte az tuzlu bir sebze suyuyla pişir. Üstelik bu tarif tereyağı veya krema gibi ağır malzemeler gerektirmiyor çünkü yulaf yeterince kıvam ve lezzet veriyor. WH

FOTOĞRAF: MIKE GARTEN; YEMEK STİLİSTİ: CHRISTINE ALBANO, PRODÜKSİYON: CATE GEIGER KALUS

Yaşam

ilişkiler, cinsellik, psikoloji, motivasyon, spiritüel

Verilere göre sağlıksız yaşam biçimini benimseyen partneri olanların yüzde 56'sı kendini gergin hissediyor.

"BENİ SABOTE ETME"

Partnerini sağlıklı yaşam konusunda teşvik etmeye çalışıyorsun. En azından senin sağlıklı yaşam çabalarını sabote etmesin istiyorsun. Ve aranızdaki gerginlik direnç bandını aratmayacak duruma geldi... Farklı bakış açılarının ilişkinizi mahvetmemesi için sana küçük bir rehber hazırladık.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

GETTY IMAGES YULKAPOPKOVA

Cumartesi akşamı erkek arkadaşınla yemeğe çıktınız. Sen salata söyledin, o da hamburger. Kızartma yememe kararı almıştın ama hamburgerin yanındaki altın sarısı kızarmış patatesler ve soğan halkaları tüm güzelliğiyle sana bakıyor. Erkek arkadaşın, "Bir taneden bir şey olmaz" diyor, sen de hak verip bir tane tadıyorsun. Sonuç: Tam 13 soğan halkası ve iki avuç kızarmış patates yedin. Yağ ve vicdan azabıyla dolusun. Peki ya o? Tabii ki yüzü gülüyor!

Erkeklerin, kız arkadaşlarının sağlıklı yaşam ve temiz beslenme çabalarını görmezden gelmesi çok rastlanan bir durum. Psikolog Chloe Carmichael, çok fazla çiftin bu yoldan geçtiğini ifade ediyor: "İlişkideyken hayatınıza bir bütün olarak devam edersiniz. Sen bu dinamiği değiştirirsen, partnerin kendini biraz terk edilmiş hissedebilir."

Özellikle ilk tanıştığınızda sağlıklı yaşam konusunda ikiniz de pek hevesli değilseniz ve yemek seçimlerinizin benzerliği sizi daha da yakınlaştırdıysa, senin sonradan iyi beslenmeye geçmen eski köye yeni âdet getirmek gibi bir etki yaratabilir. Yeni alışkanlıklar uyumsuzluk hissini körükler. Bir araştırmaya göre, partneriyle birlikte diyete başlayan kişiler, partnerinden destek almayanlara kıyasla ilişkilerinde daha mutlu oluyor. Aynı araştırmanın bulgularına göre tek taraflı başlayan sağlıklı yaşam isteği, ilişkide potansiyel ayrılık sebebi olarak görülebiliyor. Hatta İsveç'te yapılan bir araştırmaya göre, obezite ameliyatı geçiren evli kişilerin yüzde 41'i, diğerlerine kıyasla boşanmaya daha yatkın.

Buradaki sorun, atıştırmalık tabağını paylaşamamaktan daha derin. "Sağlıklı yaşam konusunda kendin için aldığın kararlar, partnerini yargılanmış hissettirebilir. Çünkü sen tek başına başka bir hayat tarzına ayak uydururken, o sana eşlik edemeyeceğini düşünür" diyor Carmichael. Üstelik evdeki beslenme düzeninin değişmesi, erkekler için zorlayıcı olabilir. Onlar daha çok klasik yemeklere ilgi duyar; örneğin et ve patates, köfte ve makarna gibi. Bunlar da ne yazık ki her diyet programıyla uyumlu olmayabiliyor. Son olarak partnerin onun yanında iyi vakit geçirdiğinden emin olmak ister. Yani o salata yemekten hoşlanmıyorsa seni anlayamayabilir; ona sağlıklı seçimlerinin sana mutluluk verdiğini anlatman gerekebilir.

Bütün bu denge kurma çabaları zor görünebilir ama endişelenme! İki tarafa da iyi gelecek küçük değişiklikleri, büyük mevzu yaratmadan uygulamanın püf noktaları var.

1 Açık Konuş

Harekete geçmeden önce, partnerinle oturup yapmak istediğin değişiklikleri açık açık konuşmalısın. Onu neyin beklediğini detaylıca bilirse kendini daha iyi hisseder. Ancak bu konuyu sana kremalı makarna hazırladığı akşam değil de günlük hayatın akışında, örneğin sabah sahilde koşan birini gördüğünüzde aç. Çift Terapisti Liz Higgins şöyle diyor: "Hedeflerin ve onlara ulaşmak için yapacağın değişikliklerle ilgili açık sözlü olmak çok önemlidir." Eğer konuşurken seni desteklemez veya seninle dalga geçerse, nasıl hissettiğini ona söyle. Ondan destek beklediğini ve dalga geçmesinden hoşlanmadığını belirt.

2 Sana Eşlik Etmesini İste

Partnerinin kendini yargılanıyor gibi hissetmemesi için en iyi çözüm, ikinizin de canı ne istiyorsa onu yemesi gibi görünebilir. Fakat bu yöntem bazen ters teper. Bu sefer de onun bunu başarabileceğine inanmadığını düşünebilir. (Ya da baştaki örnekte olduğu gibi sen vazgeçebilirsin.) Üstelik koşu grubunla ne kadar iyi vakit geçirdiğini Instagram paylaşımlarında görünce de kendini dışlanmış hisseder. Ona baskı yapmadan, seninle spora gelmesini iste. Şöyle demeyi deneyebilirsin: "Seninle birlikte egzersiz yapmak çok hoşuma giderdi. Sağlıklı yaşamın ikimize de iyi geleceğini düşünüyorum ve bunu seninle deneyimlemek istiyorum." Hâlâ ilgisini çekemediysen, sen de onun istediği bir şeyi yapacağına söz verebilirsin. Örneğin o seninle spinning dersine gelirse, sen de gitmek istediği korku filmine onunla gidebilirsin. Veya paintball gibi ikinizin de ter atabileceği, hareketli bir aktivite seçin. Higgins, "Normalde yapmadığın şeyleri karşındaki kişi istediği için yaptığında, hem onu mutlu edersin hem de sen motive olursun" diyor.

3 Ortada Buluşun

Yeni alışkanlıklar beraberinde yeni restoran seçimleri ve hafta sonu aktivitelerini getirir. Zaten genellikle anlaşmazlıklar da bundan kaynaklanır. Partnerin hafta sonunu Netflix karşısında geçirmek isterken sen kendini dışarı atmak istiyorsan, onsuz takılmanın sana sorun yaratmayacağını belirt. Ama o evde sıkılırken senin koşuya çıkmış veya arkadaşlarınla buluşmuş olmanın onun için de sorun olmaması gerekiyor. Birlikte aktivite planlarken ne yapacağınızla ilgili sırayla karar verin, böylece herkesin istediği olur. Carmichael, "Ondan fedakârlık bekliyorsan, sen de karşılığında bir şeyler yapmalısın" diyor. Aktiviteler için ona üç seçenek sun ve birini seçmesini iste (başka bir zaman da o aynısını yapsın). Dışarıda yemek yerken aynı formülü uygula: Kimse kendini dışlanmış hissetmesin diye ortak yiyebileceğiniz en az iki yemek belirleyin. Hâlâ hamburger yemediğin için seninle uğraşıyor mu? Bu durumda onunla yüzleş ve yemeğin ilişkinizde neden bu kadar önemli olduğunu sor. Eğer bu yaklaşımını düzeltmeyi kabul etmiyorsa, belki artık bir durum değerlendirmesi yapma zamanınız gelmiştir. Bunu açıkça konuşmayı denemelisiniz.

4 Yeni Gelenekler Oluşturun

Değişiklik yapmak elinizdekini kaybediyormuşsunuz gibi hissettirebilir ama ikiniz de aslında yeni hayat tarzınızla birlikte eğlenceli fırsatlarla karşılaşacaksınız. Örneğin haftada bir günü sağlıklı yemek pişirme günü ilan edin. Birlikte egzersiz sınıflarına veya koşu gruplarına katılmayı da deneyebilirsiniz. Böylece o da bunu sosyal bir aktivite olarak görecek, sağlığına olan faydasını fark edecek ve senin hedeflerini daha iyi anlayacak. Şunu unutma ki ne yaparsan yap, partnerinin beslenme ve yaşam tarzı bir anda 180 derece değişmeyecek. Ama yapacağınız çok küçük değişiklikler bile sizi hem hedeflerinize, hem de birbirinize daha çok yakınlaştıracak. WH

Çalışmalara göre, onun evdeki pofuduk terliklerinden ayrılıp spor ayakkabıya geçmesi bile aşk hayatınıza olumlu etki ediyor.

"BEYNİNİ YÖNETEN DÜNYAYI YÖNETİR!"

Beslenme alışkanlıklarını sürdüremiyor, başladığın diyeti yarım bırakıyor veya iyi beslenmene rağmen kilo alıyorsan, konuya bambaşka bir açıdan bakmaya hazır ol.

Söyleşi: Ceylan Özçapkın

Beynimiz mi bizi yönetiyor, yoksa biz mi beynimizi? Tıpkı diğer her şey gibi, kilo meselesi de "kafada" mı bitiyor? Bu soruların cevabını bulmak için Yaşam Koçu ve NeuroFormat® sisteminin mucidi Barış Muslu ile bir arayışa koyuldum. Aslında bir mühendis olan Barış Muslu, Amerika'da öğrenim görürken NLP yöntemi ile tanışmış ve konu ilgisini çektikten sonra bununla ilgili eğitimler almış. NLP henüz Türkiye'de fazla bilinmiyorken, konuyla ilgili uzmanlığını o kadar ilerletmiş ki bunun eğitimini verip insanlara yardımcı olmaya karar vermiş. Bir gün hayat kalitesini düşüren ve hiçbir doktorun net bir teşhis koyamadığı bir sağlık sorunuyla karşılaşmış. Hastalığı hiçbir şekilde düzelmeyince, fazlasıyla doktor kapısı gezdikten sonra konuyla ilgili araştırma yapmaya başlayan Muslu, analitik bakış açısıyla yeni bir sistem geliştirmiş.

NeuroFormat® geçmişte yaşadığın travmaları belirleyip onların duygusal etkilerini temizlemeye; dolayısıyla tüm kötü alışkanlık, fobi ve davranış biçimlerini değiştirmeye dayanan bir sistem. Bu sayede birçok olaya verdiğin tepkilerin kökenini anlayabiliyor, beslenme dâhil tüm alışkanlıklarını değiştirebiliyorsun. *Beynine Format At, Sağlığına Format At*, *Yıka Beynini* ve *Neuro Aşk* kitaplarının yazarı Barış Muslu, @barismusluofficial Instagram hesabından her akşam 22.30'da canlı yayın yaparak danışanlarının sorularını yanıtlıyor. Kendisini konuyla ilgili düzenli eğitim ve seminerler düzenlediği Maslak'taki ofisinde ziyaret ettim, NeuroFormat® sistemiyle ilgili merak ettiklerimi sordum.

Nedir bu NeuroFormat®?

NeuroFormat® tamamen kişinin geçmişte yaşadığı travmalara odaklanan bir sistem. Biz beyni travmatik olaylar sayesinde yeniden şekillendirebiliyoruz. Geçmişte yaşanan bir travmanın etkisi, kişinin şimdiki hayatına zannedildiğinden 10 kat daha fazla etki eder. Travmalar beyni değiştiren ana unsurlardır; şu anda olduğun kişi aslında tamamen onların bir sonucudur. Eğer onların kötü etkisini başarılı bir şekilde temizleyebilirsen, mucizeler yaratabilirsin. Travmatik olayların etkisini boşaltarak istediğin birçok şeyi gerçekleştirebilirsin, hatta fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları bile bu şekilde temizleyebilirsin.

Travmalar bizi nasıl etkiliyor?

Hayatımızdaki olayların çoğunluğu bir travma sonucunda olur. Bir hastalığı, sağlık sorununu bile travma başlatabilir. Mutlu olan, daha az stres yaşayan, fazla travması olmayan ve hayatı pek de kontrol etmeye çalışmayan kişilerin daha az hasta olmalarının sebebi de bu. Çünkü zaten bizi hasta eden de çoğu zaman beynimiz. Buna beslenme alışkanlıklarımız ve kilo almamız da dâhil. Travmalarına müdahale ettiğin sürece kendi bedeninde çok köklü değişiklikler yapabilirsin. Tüm bedeni yöneten beyin, aslında primitif bir organdır. Günümüzün modern dünyasına adapte olmuş bir organ değildir. Örneğin birisi sana bağırdığı zaman vücuda "savaş veya kaç" sinyali vermek için kan pompalamaya başlar. O yüzden birisi sana bağırdığında heyecanlanırsın veya duygusal tepki verirsin. Travmaların sonunda bir şalter vardır, bunu kapatabilirsen olayın duygusal izleri unutulur gider. Ama eğer kapatamazsan -ki çoğunlukla kapatamıyoruz, sonuçları sonradan patlak vermeye başlar.

Yeme isteğimizi tam olarak ne tetikliyor?

Aç olmadığın hâlde sürekli bir şeyler yeme isteğini tetikleyen beyindir. Fakat diyet yapıyor, temiz besleniyor ve egzersizi aksatmıyor – kısacası yapman gereken her şeyi yapıyorsan - ama buna rağmen istediğin kiloya ulaşamıyorsan, travmalarına inmen gerekebilir. Çünkü travma yüzünden bir organın yanlış çalışıyor olabilir. Bu tiroid, insülin direnci veya pankreas problemi olabilir: Sebep her ne ise vücutta organik bir bozukluk vardır ve beden savunmaya geçerek kilo vermene engel olur.

Duygusal açlığın gerisinde de travmalarımız mı var?

Duygusal açlık ise bir nevi uyuşturucu bağımlılığı gibidir: Stresli bir anında ağzına yemek attığında anlık bir mutluluk ve rahatlama hissedersin, dolayısıyla beyin zamanla bu stresli anlarla sadece yemekle başa çıkabileceğini düşünür. Çünkü o anda vücudun serotonin ve oksitosin üretir, dolayısıyla stresin bastırılır. İşte bu çerçevede travmalarını çözüp onları temizleyebilirsen, yeme alışkanlıklarına da hükmedebilirsin. Beyninin işleyişini daha iyi anlayabilirsen, aslında neden bazen canının belli gıdaları çektiğini ve neden bazı gıdalara bağımlı olduğunu anlarsın.

İstediğimiz kiloya ulaştıktan sonra tekrar kilo alma döngüsüne girmemiz bununla mı ilgili?

Evet burada da asıl sorun kilon değil, yine geçmişinde yaşadığın travmalar. Diyet yapmanın kısa vadede güzel etkileri olabilir ama beyin haritan değişmezse, atacağın her adım sadece geçici çözüm olur ve kısa veya uzun vadede mutlaka başladığın noktaya geri dönersin.

Oysa travmatik olayın beyindeki duygusal etkisini silebilirsin. Şunu unutma: Çok basit bir olayı bile koca bir travmaya çeviren şey aslında ona yüklediğin duygudur. İşte yapman gereken, sana en çok duygu yaşatan ve beyne en çok duygu akışını yaratan olayı bulmak ve onu temizlemek. "Beyne format atmak" aslında olayın beyindeki duygusal tahribatını temizlemektir, olayı tamamen silmek değil. Zaten beyni sıfırlamak gibi bir şey mümkün değil.

Yeme alışkanlıklarını değiştirmek için ne yapmak gerekiyor?

Şunu unutmayalım: Beyin, düşünce sisteminin değil duyguların merkezidir. Beyni tetikleyen ve harekete geçiren duygulardır. Yanlış beslenmeye bu yüzden duygusal beslenme deriz çünkü aslında duygularla oluşan bir alışkanlıktır. Duygular herhangi bir olayın beyindeki önceliğini belirler. Diyelim ki kafamızda bir düşünce var; bu düşüncenin beyindeki önceliğine hissettiğimiz duygunun yoğunluğu karar verir. O yüzden duygularımızı çözüp onların etkisini temizlemeden beslenme alışkanlığımızı değiştiremeyiz. Bu gerçeği kabul edip bunu idrak etmeliyiz. Beslenme alışkanlığımızın da aslında bir travmadan kaynaklandığını idrak edip bunu kabul edebilirsek, bu meseleyi kökünden çözebiliriz.

Mutluluğun bir formülü varsa o da her şeyi kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçmektir. Çünkü kontrol edebileceğin şeylerin sayısı o kadar az ki! Ama en azından beslenme bunlardan bir tanesi. Seni mutsuz eden ve tetikleyen travmaların etkisini temizleyerek beslenmene hükmedersen, kilo sorununu kökten çözmüş olursun. WH

YENİLENMEYİ SEÇ

Yeni yılda en sevdiğin hâlini yaratmak için yandaki altı adımı izle.

Yazı: İpek Darga

ISTOCK

Yeni Sen ile Sohbet Meditasyonu

Yeni sen ile tanışmak ve kendi yarattığın ışıkta yol almak için meditasyonun avantajlarından yararlan.

Sırtın dik, omuzların geride ve gözlerin kapalı bir şekilde, rahat bir pozisyonda otur. Derin bir nefes al ve yavaşça ver. Bunu birkaç kez yavaş ve sakince tekrarla. Başının hemen üstünde, tepe noktanda mor bir ışık topu olduğunu hayal et. Etrafa mor ışıklar saçıyor. Işığı orda tutmaya çalış. Zihnine gelen düşüncelerin peşinden gitme. Mor ışık topu tepeden yavaşça aşağı doğru kayıyor, iki kaşının ortasında lacivert renk alıyor. Lacivert ışık topu, etrafa lacivert ışıklar saçıyor. Işık topunu seyret. Bu sırada zihnine gelen düşüncelerin peşinden gitmemeye çalış. Lacivert ışık topu alnından yavaşça aşağı kaysın ve boğaz boşluğunda açık mavi ışık topuna dönüşsün. Onu orada seyret. Boğazındaki hafifliği, açılmayı hisset. Şimdi de mavi ışık topu yavaşça aşağı kayıyor, göğüs boşluğunda yeşil ışık topu hâlini alıyor. Onu da seyret. Yeşil ışık topu yavaşça büyüyor ve bütün göğsünü kaplıyor. Nefes aldıkça büyümeye devam ediyor, çevreni sarıyor ve tüm yeryüzü zümrüt yeşiline dönüşüyor. Etrafa huzur ve sakinlik hâkim oluyor. Mor, mavi ve yeşil ışık; sevgi, hoşgörü ve huzuru yansıtıyor. Bu ışıklar içinde ne kadar huzurlu, sakin ve mutlu olduğunu hissederek ışıkları seyretmeye devam et.

1 Yeni düşünce kalıpları kullan. Bazı düşünce kalıpları bizi olduğumuzdan daha mutsuz eder. Olumsuz düşünce ve duygular adeta bir zehirdir ve vücudumuza yayılır. Ne korkunçtur ki hastalanmaya başlarız. Negatif düşüncelerimiz onlardan kaçmaya çalıştıkça daha sık hatırlanır hâle gelir ve en sonunda tüm benliğimizi sarar. Öncelikle negatif düşündüğün anları fark etmen gerek. Şöyle düşün: Yazı yazdığın bir Word dosyasını sildiğinde bu yazı çöp kutusuna gider ancak bilgisayar belleğinden silinmez. Çöp kutusundan sildiğinde bu kez ana belleğe gider ve iyi bir bilgisayar uzmanı bu dosyayı geri getirebilir. Ancak dosyanın üzerine başka bir yazı yazar ve bu yazıyı kaydedersen, eski yazıyı asla geri getiremezsin, tamamen silinmiş olur. Yani seni mutsuz eden düşüncelerin üzerine olumlu düşünceler yazmalı ve tekrarlayarak kaydetmelisin. Kendine yapacağın en büyük iyilik budur. Eski ve olumsuz düşünce kalıplarından vazgeç ve yeni düşünce kalıplarını kullan.

2 Seni mutlu edecek şeyler öğren. Ne kadar çok bilirsen farkındalığın da bir o kadar artar. Yeni şeyler öğrenme merakını canlandır. Bunun için dergi, kitap okuyabilir veya internette sörf yapabilirsin. Mesela yeni yemek pişirme yöntemlerini öğrenbilir; fotoğraf, resim ya da takı kurslarına gidebilir veya yoga eğitimi alabilirsin.

3 Pozitif arkadaşlar edin. Etrafımızdaki negatif insanlardan etkilenmemek bazen mümkün olmaz. Mümkün olduğunca pozitif bakan insanlarla birlikte ol. Negatif düşünce güçlüdür ve bulaşıcıdır. Kendine pozitif düşünen, neşeli, merakları ve hobileri olan arkadaşlar bul. Pozitif duygu ve düşüncelerin depresyondan uzaklaştırdığını ve kendimizle, ilişkilerimizle ilgili iyi hissetmemizi sağladığını unutma. Pozitif bakış açısı aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirir ve bizleri hastalıklardan korur. Teşekkür et, affet ve yoluna devam et.

4 Neye ihtiyacın olduğunu bul. Kendine ne çok neye ihtiyacın olduğunu sor. Kendini dinlemeyi öğrenerek bedeninin ve zihninin verdiği cevaba kulak ver. Belki bedenin egzersiz yapmanı söyleyecek ya da zihnin bu yıl sabırlı olmayı öğrenmeni isteyecek. Her ne cevap gelirse gelsin, ilk adımı atmaya karar ver.

5 Güçlü tarafını parlat. Güçlü taraflarını bul ve onlara odaklan. Mesela bu bir yeteneğin olabilir. Herkes bir yeteneğin doğar ama yaşamı boyunca onu fark etmeyebilir. Yeteneklerini keşfet çünkü bunun ne yaşı ne de yeri var. Bugün bile kendini tanımaya başlayabilirsin. Çocukluğundan beri neyi yapmayı çok sevdiğini düşünebilirsin. Çocukken sesinin çok güzel olduğunu mu söylerlerdi? O zaman şan dersi almaya ve kendi repertuvarını oluşturmaya ne dersin? Resim yapmaktan hoşlandığını ve çevrenden övgüler aldığını hatırlıyorsan, kendini bu alana da yöneltebilirsin. Otomobil merakın varsa, fuarları takip edebilirsin. Yeter ki kendini ve yeteneklerini keşfet.

6 Mucizeleri hayatına davet et ve hayal kur. Hayallerimiz bizim ekip biçtiğimiz tarlamızdır ve neyi ekersek onu biçeriz. Büyük şeyler başarmak istiyorsak, büyük hayaller kurabiliriz. Bizi kimse engelleyemez, hayal kurmakta özgürüz. Einstein'ın dediği gibi, "Hayal kurmak bilgiden önemlidir." Hayal etmeyen mutlu olamaz. Hayal kurmak; göremediğimiz, dokunamadığımız ama istediğimiz gibi yaratabileceğimiz bir dünyayı düşlemektir. Aslında hayaller yapmak istediklerimizin taslağıdır ve gerçekleşmeleri için ilk adımıdır. "İnsan hayal ettiği sürece yaşar" denir. Hayallerimiz olmasaydı, dünya çok sıkıcı hâle gelirdi. Hayal kurmak aynı zamanda gerçeklik yaratır. Hayaller kurulmasaydı; müthiş sanat eserleri ve toplumsal gelişmeler ortaya çıkmazdı. Hayal kurma yeteneğimiz ve özgürlüğümüzle; sosyal uğraşılarımızda, bilimde, sanatta ve ilişkilerimizde başarılı olabiliriz. Hayal kurmak dünyayı değiştirebilir ve tam da istediğimiz gibi bir dünya yaratabiliriz. WH

İPEK DARGA
Yoga Eğitmeni, *Yedi Gün Adası* kitabının yazarı, Darga Academy Kurucusu
darga.net

Hayatını Yeniden Şekillendir

TALYAA VARDAR
Yaşam Koçu & Sanat Terapisti, Vancouver merkezli uluslararası FLOW Coaching International ve FLOW Leadership Institute Kurucu Ortağı, ***Akış Oyunu*** kitabının yazarı

Kendine yeni bir hayat kurmak için *içindeki bilgeliği* keşfet.

Otuzlu yaşlarımın başında, bu dünyadaki varlık nedenimi sorgularken karşıma Tibetli bir rahip çıktı ve onunla üç yıl süren bir yolculuğa çıktım. O yolculuğun bana öğrettikleriyle ve Yunus Emre'nin deyişiyle, benden içeri olan "ben" ile konuşmayı öğrendim... Ona sorular sordum ve gelen cevaplarla hayatımı yeniden şekillendirme cesaretini buldum. Bunu yapmak kolay olmadı elbette, ancak içimdeki ilahi güç bana dayanmamı söyledi ve dayandım. Eşimin büyük desteğiyle ve kızımın anlayışına sığınarak, hayallerimle gerçeklerimi birbirine yaklaştırdım. Her gün geriye bakarak, geldiğim yere şükrettim.

Çok klişe olacak ama hayat gerçekten seçimlerimizle şekilleniyor. Seçimlerimiz bize derslerimizi öğretiyor. Üstelik seçmemiş gibi görünsek de... İşte bana da öyle oldu. Seçtiğim yolda, hayat karşıma yeni zorluklar ve güçlükler çıkardı. Bunların içinde en zoru, ilmek ilmek ördüğüm hayatımı bozup yenisini yaratmak zorunda kalmaktı. Neredeyse yeni bir benlik, yeni bir kimlik inşa etmemi gerektiren bu hâl ile baş etmek zorlaştığında, hatırladım: Varlık amacımı ararken sıkıştığım yerden çıkmamı sağlayan, benden öte ben ile yeniden buluşma vaktim gelmişti. Bu dünyadaki ve bedenimdeki bilincim cevapları bulmakta zorlanırken, ölümsüz olan ben -ilahi bilgeliğim- orada bir derviş sabrıyla ve tüm bilgeliğiyle beni bekliyordu...

Hayat seni hep aynı konularla test ediyorsa, bulunduğun noktadan çıkmakta zorlanıyorsan ve bir yerlerde sıkışmış hissediyorsan, yazının devamını okumanı öneririm. Çünkü bazen cevaplar ta içimizde, ruhumuzun derinliklerinde ve onları işitmemizi bekliyordur. Ben de öyle yaptım... İçime, o karanlık kuyunun en dibine kadar indim. Kendimi sessizliğe gömdüm ve cevapları bekledim. Aşağıdaki yolları izleyerek sen de aradığın cevapları bulabilirsin.

• Kısa meditasyonlar yapmaya başla. Gerginleşen bedenini rahatlatmaya yönel. Meditasyona yeni başlayacaksan beş dakika yaparak başlamanı öneririm. Bu bile çok fark yaratacak.

• Yatmadan önce ve meditasyon seansların esnasında zihnini gezerken yakalarsan, odağını duyularına yönelt ve bir hiçlik duygusu yaşamayı başarmaya çalış. Bunu hemen yapamayabilirsin ama duyularınla yatağının yumuşaklığını, yorganının serinliğini, nefesinin derinliğini hissedebilirsin. Ardından sanki bir uçurumdan atlar gibi anın içine atla ve aslında tek gerçeğin o an olduğu duygusu ile temas et. Bunu her zaman yapmak pek gerçekçi olmaz ama gün içinde birkaç kez yapabilirsin.

• Kendine sor: En çok hangi zamanlarda akışta hissediyorsun? Gelen cevaplara göre, sana akışı yaşatan aktiviteleri hayatına al. Yüzmek, resim yapmak, dans etmek, yazmak ya da yürümek olabilir. Bu aktiviteler çoğaldıkça, kendini daha çok işitebildiğini fark edeceksin.

• Televizyon karşısında ve sosyal medyada az vakit geçir. Bu, dış uyaranları ve zihnine giren mesajları kontrol altına almana yardımcı olacak.

• Meditasyonlarını giderek uzat ve en son durumda bir buçuk saatlik meditasyonlarında gelen imajları kaydetmeye başla.

• Gün içinde içine doğan hisleri, baskın duyguna eşlik eden alt duygunu fark etmeye odaklan. Çünkü sezgi, insanlarla organlar aracılığıyla, rüyalarla konuşur. Hepsini not et.

• Kendine büyük, çizgisiz bir defter edin. Kendine sorular sor ve cevaplarını yaz. Verdiğin cevaplar seni bile şaşırtabilir.

• Olanı kabul etmeye geç. Bu tembellik değil, ilahi bir teslimiyet hâlidir. Bir yandan alternatifleri de tasarlayabilirsin.

• Üstündeki yükleri bırakmaya karar ver. Yapmak istemediğin ama karşındakini kırmak istemediğin için yapmak durumunda olduğun şeylerle zarif vedalaşmalar yaşa. Şu anda, gerçek ihtiyacına saygı duyman gerekiyor ki buradan tazelenmiş ve güçlenmiş bir şekilde çıkabilesin.

Tüm bunları yaparken ilginç bir şekilde, tekrar akışa geçeceksin. Karnında güzel bir coşku duygusu canlanacak ve yüzüne bir gülümseme yerleşecek. Kalbin sevgiyle genişlerken kimyan değişecek. İçindeki ölümsüz sevgi, bedenini ve seni şifayla saracak, sarmalayacak.

Ölümsüz akışın şefkatli dokunuşu seninle olsun. WH

NEDEN KÖTÜ ADAMLARA ÂŞIK OLUYORUZ?

Birçoğumuz bu soruyu kendine sormuştur. Seçimlerinin altında yatan nedenleri ve sağlıksız giden ilişki işaretlerini görmeye ne dersin?

Yazı: Demet Cengiz

"Gelmeyeni bekleme. Sevmeyeni sevme. Değer vermeyene değer verme. Aramayanı arama. Önemsemeyeni önemseme. Kalbini kırana güvenme. Seni uykusuz bırakana gecelerini feda etme. Seni üzeni unut. Çok âşıksın ama huzurun yok. Huzuru seç! Ve anlamlı meşguliyetler bul kendine." Yaklaşık bir ay önce çıkan *Aşk Olsun* kitabımdan bir alıntıyla başlamak istedim bu yazıya. Kitabımı okuyan birkaç okur, zehirli ilişkisine son verdiğini yazdı bana. Vazgeçmek her zaman bir devrimdir. *Aşk Olsun,* mucizelerle ve sıra dışı deneyimlerle evrenin gizemini aralayan bir aşkın bile her zaman mutluluk vadetmediğini anlatıyor. Çoğu zaman aşk ve ilişki birbirine karıştırılıyor. Aşkın hiçbir hesabı kitabı, vaadi yoktur. Aşk başına buyruk iken, ilişki bir bina gibi önce temele ihtiyaç duyar, sonra taşıyıcı kolonlara, sonra güçlü duvarlara, yağmurdan selden koruyacak bir çatıya ve mutlaka ışığı içeri alacak pencerelere... Aşkın değil ama ilişkinin matematiği vardır.

Kadınlardan sık sık yanlış seçimleriyle ilgili serzenişler duyarız. Kadınlar neden kötü adamlara âşık olur? Sen de bu sorunun cevabını merak ettin mi? Yapılan bir araştırma, kötü adamlara âşık olan kadınların hepsinin, onları değiştirebileceğine inandığını gösteriyor. Peki o kötü adamlar değişmiş mi? Çoğu zaman hayır! Kadınları bu mücadeleye iten ise kahramanlık kompleksi.

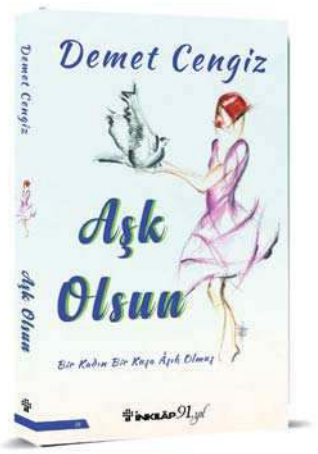
Kötü Adamların Ortak Özellikleri

Sana tanıdık gelecek pek çok özellikleri var: Güçlü maskülen imaja rağmen altta yatan kırılgan çocuksuluk... Aşırıya kaçan korumacılık -ki pek çok kıskançlık krizi buradan çıkıyor. Sıra dışı, neredeyse tüm dünyaya meydan okuyan tavırları; ele avuca sığmayan, kontrol edilemeyen yanlarıyla, kadınlarda mücadele isteği uyandırmaları; gizemli hâllerinin kadında yarattığı 'çözme' arzusu; bir uçtan diğerine kesin savrulmalarının kadında hep diri tuttuğu merak...

Çoğu kadının korumacılık dürtüsüyle sarıldığı 'kötü adamlar' dikenleriyle kanatmaya ve yaralamaya devam eder. Çoğu durumda kadın, kendi korunma ihtiyacını bir erkeğe yansıtır. Belki sevgi tanımını ilk yaptığımız anneden yeterince sevgi alamamak, belki de aşk kodlarımızı belirleyen 'baba' figüründeki noksanlıklar... Kökeninde çocukluk travmalarının yattığı hikâyeyi değiştirme arzusu var. Ne yazık ki o hikâye değişmiyor. Ancak işaretleri görüp önlem almak da senin elinde; sağlıksız bir ilişkinin içinde yer almak zorunda değilsin.

Sağlıksız Bir İlişkinin 10 İşareti

1 Sevgi yoktur. Onun yerine bağımlılık veya yalnızlık; terk edilme, tercih edilmeme gibi korkular vardır.
2 Saygı yoktur. Kişinin bedeni, fikirleri ve ruhu yok sayılır. Hakları göz ardı edilir.
3 Öncelik yoktur. Sevgili veya eş, yaşamının önceliği olarak pek çok şeyi senin önüne koyar. Bu kendi ailesi, işi, çocuğu olabildiği gibi arkadaşları, hobileri veya daha sabah tanıştığı insanlar da olabilir.
4 Alan yoktur. Sen olmana, kendini gerçekleştirmene, kendi arzularını takip etmene ve belki arkadaşlarınla oturup bir kahve içmeye izin yoktur.
5 Güven yoktur. Kıskançlık veya başka herhangi bir gerekçeyle yaşam enerjini söküp alır. O sana, çevreye, insanlara güvenmez. Sen de kendini onunla güvende hissetmezsin zaten.
6 Denge yoktur. Hem çeker hem iter seni. İlgisinde, sevgisinde, ilgisizliğinde, sevgisizliğinde aşırılık ve abartı vardır.
7 Ayrılık vardır. Artık ortak bir şey yapmasanız, birlikte olmaktan keyif almasanız da gönüllü bir tutsaklık vardır.
8 Değersizlik vardır. Olsan da olur olmasan da duygusunu içten içe hissettirir. Bu değersizlik hissi özgüvenini tahrip eder ve hayatın diğer alanlarında da kendini değersiz hissetmeye başlarsın.
9 Şiddet vardır. Özellikle de yakınlık terörüyle düşüncelerin, duyguların, seçimlerin aşağılanır, psikolojik şiddete maruz kalırsın. Fiziksel şiddet ardından gelir. Sakın affetme. İkinci bir şans verme.
10 Acı vardır. Mutlu olma arzusuyla başladığın ilişkide kalbin acır. Ruhun acır. Geceler haram olur. Yaşamın keyfi kaçar. Bu ilişkide kalmaya değer mi? WH



ISTOCK

Kendinden Vazgeçme!

Her yıl sonunda aynı kararları alıp birkaç hafta sonra onlarla vedalaşıyor musun? İşte sana yeni yıl kararlılığını sürdürebilmen için uzman görüşlerine ve bilimsel verilere dayalı birkaç tüyo...

DERLEYEN: CEYLAN ÖZÇAPKIN / FOTOĞRAFLAR: RENNIE SOLIS

Şampanyalar patladı, konfetiler atıldı, tebrik mesajları yazıldı ve yeni yıl için pırıl pırıl kararlar alındı. Ama ne yazık ki yeni yılın daha birinci ayı bitmeden hepsi tarihe karıştı! Senaryo tanıdık mı? Yeni yıl kararlarının neredeyse yarısının şubat ayını bile göremediği teknik olarak doğru ama bunun suçlusu tamamen biz değiliz: *Journal of Clinical Psychology* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre yeni yıl kararları alan kişiler, almayanlara göre davranışlarını değiştirmeye 10 kat daha meyilliler. Peki, o zaman sorun nerede?

Her sene aynı kararları alıp, büyük bir iyimserlikle bu kez başaracağına inanıyorsan ama sonunda yine yapamıyorsan yalnız değilsin. Dijital kişisel gelişim platformu Pick the Brain'in editörü ve *How to Get Sh*t Done: Why Women Need to Stop Doing Everything So They Can Achieve Anything* kitabının yazarı Erin Falconer, bu fenomeni şöyle açıklıyor: "İnsanlar hem çok sayıda, hem de gerçekçi olmayan kararlar alıyor. Enerjilerini tüketen şeylere zaman harcıyor, zamanın kıymetini bilmiyor ve etraflarında onları destekleyen kişiler tutmuyorlar. Bu yüzden de başarısız oluyorlar."

Artık kararlarımızla ilgili devrim yapmanın zamanı gelmedi mi sence de? Bu kapsamlı rehberde neden bazı alışkanlıkların sürdürülebilir olduğunu ve milyonlarca kadının neden bazı hedeflerine ulaşamadığını, uzmanlar eşliğinde mercek altına alıyoruz. Hepimizin her yıl çılgınlar gibi gerçekleştirmeye çalıştığı altı kararı, tarih tekerrür etmesin diye masaya yatırıyoruz. Eğer değişime hazırsan, hadi başlayalım. 2019 gerçekten de farklı geçsin!

KARAR Kilo vermek

"Sağlıklı besleneceğim ve fazla kilolardan kurtulacağım."

İşte her sene büyük bir heyecanla alınan ve aynı hızda tarihin tozlu sayfalarına karışan ilk karar! Alkol, şeker ve kızarmış yiyecekleri kendine yasaklayıp, düşük kalorili bir diyet uygulayarak her yıl ocak ayında bir, iki kilo veriyorsun. Ama birkaç hafta sonra her lokmanın hesabını yapmaktan sıkılıyor, yediklerini not almayı unutuyor, "yasaklı" yiyeceklere saldırıyor veya evde yemek pişirmek yerine dışarıdan sipariş vermeye başlıyorsun. Üstüne bir de katıldığın sosyal ortamlarda veya iş yemeklerinde birbirinden cazip kokteyller ve atıştırmalıklar ikram ediliyor. Ayrıca kabul edelim; bol çikolatalı, fırından yeni çıkmış sıcacık bir keke hiçbirimiz hayır diyemiyoruz. Eğer sen de yıllardır aynı kısır döngüde yaşıyorsan, başarısız hissetmemen neredeyse imkânsız.

ASIL SORUN

The Sugar Detox kitabının yazarı Uzman Diyetisyen Brooke Alpert, kalori saymanın, bazı besin gruplarını yasaklamanın ve her akşam evde yemek pişireceğini iddia etmenin, uygulanabilir gibi görünse de sürdürülmesi çok zor bir metot olduğunu ifade ediyor. Gerçek dışı hedeflerden oluşan çözüm planın fazlasıyla fedakârlık gerektirdiği için seni başarısızlığa sürüklüyor. Üstelik suçluluk duyduğun için, kendini daha iyi hissetmek adına yememen gereken yiyeceklere yöneliyorsun.

HEDEFİNE ULAŞ

Başarılı bir beslenme değişikliği, hayatınla uyumlu olmalı. Yani tamamen yaşam tarzına zıt bir plan oluşturmamalısın. Alpert, ilk yapılması gerekenin "yasaklı besinler" listesiyle vedalaşmak olduğunu söylüyor. Radikal yasaklar, küçük kalabilecek bir kaçamağı kısır döngüye çevirebilir. "Nasılsa bir dilim brownie yedim, diyet bozulduğuna göre yemeye devam edebilirim" cümlesi çoğumuzun aklından geçmiştir. Ama haftada bir gün, planlı olarak dilediğin bir şeyi yemek, üzerindeki baskıyı alarak kendini daha güçlü hissettirir.

Diğer yandan, restoran yemekleri de muhakkak diyetini bozmak zorunda değil. Dışarıdaki seçeneklerinin sadece patates kızartması ve tavuk kanat olmadığını hepimiz biliyoruz. Dışarıda yediğin bir öğünü sıradan bir öğün olarak gör ve seçimini ona göre yap. Yani tıpkı evde yapacağın gibi, proteinden oluşan ana yemeğinin yanına brokoli gibi lif zengini bir besin ya da salata iste. Böylece daha uzun süre tok kalabilir, öğün aralarında da sağlıksız yiyecek krizlerine girmezsin.

İş yemeği veya davetlerine gittiğinde ise, organizasyona katılmadan önce kendi sınırlarını belirle (örneğin, "Sadece bir kadeh içeceğim ve iki çeşit kanepe yiyeceğim" gibi). Alpert, böylece davet esnasında "Yesem mi, yemesem mi?" ikileminin önüne geçeceğini ifade ediyor. Bu taktiğin bir artısı daha var: Yasak baskısını ortadan kaldıran ve iyi hissettiren beyin sinyalleri sayesinde, zorlanmadan sağlıklı bir beslenme modeli oluşturabilir ve hedefine rahatça ulaşabilirsin.

KARAR

Daha iyi hissetmek

"İnsanlar modumu hemen düşürebiliyor. Daha dayanıklı ve güçlü biri olmak istiyorum."

Sosyal birisin ama dostların ve iş arkadaşların seni zihinsel olarak tüketiyor; ardından gelen hayal kırıklığı ise sonradan kendini suçlamaya kadar gidiyor. İş yerinde senden kaynaklı bir sorun olunca veya bir arkadaşın son dakika planınızı iptal edince, insanların seni sevmediğini düşünüyorsun. Duyguların çabuk inciniyor ve ne kadar kişisel gelişim kitabı okursan oku, karşına çıkan engeller kalbini kırıyor. İnsanlara hak ettiklerinden fazla güç verdin ve bunu nasıl geri alacağını bilmiyorsun.

ASIL SORUNU BUL

Hepimiz sevilmek isteriz ama bazılarımız için diğerlerinin ne düşündüğü hayatının merkezindedir. Ve tüm ruh hâli bunun üzerine inşa edilmiştir. Psikoterapist Lori Gottlieb, bu karakterdeki kişilerin karşısındakinin davranışını aslında onunla ilgili düşüncelerinin bir yansıması olarak gördüğünü ve bunun da sürekli kendini suçlamayla sonuçlandığını söylüyor. Elbette bunun tamamını kişinin kendi kafasında kurduğunu söylememize gerek yok...

HEDEFİNE ULAŞ

Psikolojik bir zırh oluşturmak için öncelikle kontrol edemeyeceklerinin (başkalarının davranışları) ve kontrol edebileceklerinin (ters davranışlara verdiğin tepki) farkında olmalısın. Başka bir taktik de şu: En ufak bir olayda sonuca atlamak yerine (örneğin: "Arkadaşım buluşmaya geç kaldı, demek ki gelmek istemiyor") bunun olası sebeplerini düşün. Arkadaşın trafiğe takılmış olabilir, hatta evden çıkarken evcil hayvanıyla bir sorun bile yaşamış olabilir! Gottlieb'e bu konuda kesinlikle katılıyoruz: "Asıl sebep neredeyse hiçbir zaman seninle alakalı değildir. Zırhını ne kadar sağlam oluşturursan, duygusal olarak o kadar güçlü olursun."

Olumsuzluk sarmalına girmemek için hoşuna giden ve sana güç verecek bir mantrayı sesli söylemeyi deneyebilirsin. Evet, kendi kendine konuşmak bazen tuhaf gelebilir ama *Annual Review of Psychology* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre gerçekten de daha dirençli olmamıza katkıda bulunuyor.

WH SAĞLIKLI BEDEN MANİFESTOSU

Dünya çapında yaygınlaşan "pozitif beden algısı" veya "bedenini sev" kampanyaları sayesinde fazla kilosu olanlar artık kendileriyle barışmaya daha meyilli. Ancak genel bir diyet yapma bıkkınlığı da mevcut. Örneğin *Journal of the American Medical Association* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, Amerika'da kilolu kadınlar artık kendilerini eskisi gibi saklamıyor ama kilo verme oranları da azaldı. Çünkü yasaklı ve kırmızı çizgileri olan diyetlerle artık kimse uğraşmak istemiyor. Sürekli kalori saymanın verdiği psikolojik baskı da insanları tüketiyor. Ve ironik olarak, bu baskı aslında kilo vermeye engel oluyor. Alpert konuyla ilgili şu tavsiyeyi veriyor: "Yemekle olan sağlıksız ilişkimizi bitirmemiz ve onun getirdiği 'yasaklama-saldırma-suçluluk duyma' kısır döngüsünden çıkmamız gerekiyor." Doğru söze ne denir! *WH* olarak, genel beden sağlığı için sağlıklı beslenmenin hayati önem taşıdığının ve bazılarınızın kilo vermek istemediğinin bilincindeyiz. Artık sağlıklı bir hayat tarzı benimsememizi ve kilomuz ne olursa olsun bedenimizle barışmamızı destekleyen bir çağda yaşıyoruz. Bu yüzden kendi değerini tartıda gördüğün sayıya göre belirlememe düşüncesini sonuna kadar destekliyoruz. Peki, bunu nasıl yapacaksın? Aşağıdaki bilimsel gerçeklerle desteklenen tüyolar sayesinde kilo verme stresini yenebilir, zihinsel olarak daha sağlıklı olabilir ve –tüm bunların sonucu olarak- daha fit bir vücuda ulaşabilirsin.

1. **"Yemeği sadece yemek olarak göreceğim, sayı olarak değil."**
Alpert, kalori veya yağ oranı saymanın porsiyon kontrolüne katkıda bulunabileceğini ancak uzun vadede kilo vermeni sağlamak yerine strese girmene sebep olacağını söylüyor ve ekliyor: "Yemek, sadece yemektir. Belli bir kalori değeri veya yağ oranının ötesinde; bazen bir somon fileto, bazen de sadece bir pizzadır."

2. **"Bedenimin sesine kulak vereceğim."**
Fiziksel sinyalleri dinlemek, ezbere uygulanan "yapılacaklar" ve "yapılmayacaklar" listesinden uzaklaşmak, kilo verme konusunda en iyi destekçin olan vücudunla tekrar bağ kurmanı sağlar. Karnın tok olduğu zaman bedenini dinlemek, en kapsamlı beslenme tablolarından daha iyi porsiyon kontrolü sağlar. Herhangi bir şey yedikten sonra nasıl hissettiğine (şişkin, enerjik, yorgun vb.) dikkat et: Böylece hedefine giden yolda sana köstek yerine destek olacak gıdaları belirleyebilirsin.

3. **"Bazı besin gruplarını tamamen yasaklamayacağım."**
Elbette ki burada vejetaryen veya gluten intoleransı olanlardan bahsetmiyoruz. *Appetite* dergisinin yaptığı bir araştırma, belli gıda gruplarını yasaklamanın söz konusu besini sadece daha çekici kıldığını, dolayısıyla daha çok tüketildiğini belirtiyor. Örneğin ekmeği tamamen kesmek yerine tercihini sadece tam tahıllı ekmeklerden yana kullan. Canın çektiğinde ara sıra bir simit ya da ev yapımı poğaça yemende de hiçbir sakınca yok. Böylece yeni sağlıklı yaşamına ayak uydurmakta zorlanmazsın.

4. **"Tartıyla arama mesafe koyacağım."**
Alpert'in tartıyla ilgili yorumu gayet net: "Tartı yalan söylemez ama bütün gerçeği de göstermez." Evet, beslenme planının dışına çıkıp ipin ucunu kaçırdığında aldığın üç kiloyu görürsün. Ancak kaybettiğin yağa karşılık ne kadar kas kazandığın veya pantolonunu ne kadar iyi taşıdığın gibi gerçekleri tartı göstermez. İstersen her hafta tartılmaya devam et ama "kendine güven" gibi somut olarak ölçülemeyen faktörleri de gözden geçirmeyi unutma. Bu sayede tek bir rakamın etkisi altında kalmamış olursun ve tartıyla aranda sağlıksız bir ilişki olmaz.

5. **"Kendime ihtiyacım olan yakıtı sağlayacağım."**
Birçok araştırma, vücudun ihtiyacından daha az tüketmenin geri teptiğini gösteriyor. Fazlasıyla yasak dolu olan diyetler direncini düşürür, bünyeni hastalıklara daha açık hâle getirir, doğurganlığını etkiler ve uzun vadede daha fazla kilo almana sebep olur.

6. **"Hikâyemi paylaşacağım."**
Washington'daki Amerikan Üniversitesi'nin yürüttüğü bir araştırmaya göre, sağlıklı yaşam adına yaptıklarını (5K koşmak veya güzel bir yemek pişirmek gibi) sosyal medyada paylaşmak, kendini daha başarılı ve daha fit görmeni sağlıyor. Üstelik hedefine giden yolda da seni destekliyor. Hatta ara sıra tökezlemelerini veya kaçamaklarını paylaşmak seni daha fazla motive ediyor.

7. **"Bütün bu değişiklikleri sağlığım için yapacağım."**
Eating Behaviors dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, kilo verme aşamasında görünümüne değil de sağlığına odaklanan kişiler, görünümleriyle ilgili daha mutlu oluyor. Bu yüzden bu olumlu değişiklikleri hak ettiğin hayata kavuşmak için yap, daha küçük beden bir elbiseye girebilmek için değil.

KARAR Kötü alışkanlıkları bırakmak

"Dedikodu yapma alışkanlığımdan kurtulmak istiyorum."
Arkadaşınla keyifli bir pazar kahvaltısına çıktınız ve her zaman olduğu gibi kahveler içilirken kimin kilo aldığından, kimin çalışmadan nasıl bu kadar zengin olabildiğinden, bir arkadaşınızın yolunda gitmeyen ilişkisinden bahsetmeye başladınız. Belki de sosyal ortamlarda veya ofiste, dedikodu konusunu ilk açan sen olmuyorsun. Ancak bir yerden sonra dayanamayıp kendini o muhabbetin içinde buluyorsun. Çünkü bir şekilde başkalarıyla ilgili haber almak, kendi hayatının o kadar karmaşık ve bazen de "kötü" olmadığını sana hatırlatıyor. Sen de dedikodu yapmanın rahatlatıcı yönünü seven taraftaysan ama bunun iyi bir şey olmadığının farkındaysan, bu alışkanlığına bir son vermenin zamanı geldi.

ASIL SORUN

Dedikodu sosyal ortamlarda fazlasıyla yapıldığı için ondan kaçmanın zor olduğunu kabul ediyoruz. Üstelik bir alışkanlığımızı yaparken biyolojik olarak ne yaptığımızı düşünmemeye programlıyızdır. Bu yüzden çoğunlukla dedikodu ortamında otomatik pilota bağlanmış şekilde konuşuruz. Motivasyon konuşmacısı ve *Judgement Detox* kitabının yazarı Gabrielle Bernstein, dedikodu yapmanın aynı zamanda insanlar arasında sahte bir bağ yarattığını ve anın büyüsüne kapılarak insanların kendi sırlarını da birbirlerine açtığını ifade ediyor. Ama Hollanda'da yapılan bir araştırmaya göre dedikodu aslında anksiyeteyi tetikliyor. Çünkü içten içe, bir sonraki gıybet masasında öznenin kendimiz olacağını düşünüyoruz.

HEDEFİNE ULAŞ

Atman gereken ilk adım, arkadaşlarının dedikodu yapma isteğine karşı yeni bir tepki geliştirmek. Nasıl mı? Örneğin bir dahaki sefere bir tanıdığınla ilgili art niyetli bir konuşma başladığında, söz konusu kişi hakkında güzel bir yorum yapmayı dene. İngiltere'de yapılan bir araştırma, "pozitif dedikodu" isimli bu stratejinin kişileri hem arkadaşlarına yakınlaştırdığını hem de kendisini daha iyi hissettirdiğini ortaya çıkardı. Konuşmanın ortasında kendini birden tekrar olumsuz konuşurken bulursan da başka yorum yapmadan sus ve "Çeneni kapatmak için asla geç değildir" diyen Bernstein'i hatırla!

Bir önerimiz de, dedikodu yapmamayı karakterinin bir parçası hâline getirmeye çalışman. Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, kendini "seçmen" olarak adlandırılan kişilerin, "oy vermeyi düşünen" kişilere göre sandığa gitme ihtimali yüzde 13 daha fazlaymış. Bernstein, "dedikodu yapmayı bırakmak istiyorum" yerine, "ben dedikoducu biri değilim" cümlesini benimsemeni tavsiye ediyor.

KURTUL GİTSİN

İşte üç farklı kötü alışkanlığa daha veda etmenin basit yolları:

- **Sigara içmek** Sigarayı kendi iradesiyle bırakmak ne yazık ki herkesin harcı değildir ve çoğunlukla ondan kurtulmak profesyonel destek gerektirir. Sigarayı bırakmayı denediysen ve başarılı olamadıysan (ama bu yıl yine bu kararı aldıysan), Allen Carr yöntemini deneyebilirsin. Sigara bağımlılığını beyinde bitiren bu yöntem, sigarayı neden içtiğine odaklanıyor ve bu alışkanlığı psikolojik açıdan ele alıyor. *allencarr.com.tr*
- **Sürekli geç kalmak** Falconer şu taktiği öneriyor: İki hafta boyunca her gün, işe gitmek gibi görevlerin ne kadar sürdüğünü not al. Sonra da günlük hayatının akışını bu sürelere göre programla. Örneğin işe hep 10 dakika geç kalıyorsan, 10 dakika daha erken kalk. Randevular söz konusu olduğunda ise işini şansa bırakma ve gideceğin yere vaktinden 15 dakika önce ulaşmaya uğraş. Geç kalma stresine girmek yerine, bekleme süresinde biraz sosyal medyada gezinebilirsin.
- **Sosyal ortamlarda telefonu elden bırakmamak** Çağımızın alışkanlığı artık bir hastalığa dönüşmüş durumda! Bu alışkanlığından vazgeçmek için bunun sonuçlarına odaklan: Sen telefonunla uğraştığında, seninle vakit geçirmek için orada olan kişiler kendini değersiz ve dışlanmış hisseder. Arkadaşlarınla yemeğe çıktığında telefonunu çantandan çıkarma. Eğer bakmak zorunda kalırsan da özür dile.

KARAR Tasarruf yapmak

"Harcamalarımı kontrol altına almak, borçlarımı ödemek ve para biriktirmek istiyorum."
Şimdiye kadar çoktan kendi evini almış ve borçlarını bitirmiş olacağını düşünüyordun, değil mi? Bu yüzden her yıl ocak ayında oturup bütçe planlaması yapıyorsun, formüllerle doldurduğun tablolar yapıp harcama limitleri belirliyorsun ama birkaç ay içinde yine kendini indirimde (daha da kötüsü, sezonda!) ihtiyacın bile olmayan ayakkabılar alırken buluyorsun...

ASIL SORUN

Kaliforniya'daki Santa Clara Üniversitesi'nden Ekonomi ve Finans Profesörü Hersh Shefrin, kararını bozduğun an otomatik olarak hevesinin kırıldığını ve yeni alışkanlığın gelişmediği için eski kararlılığına dönemediğini ifade ediyor. Planından sapınca kaldığın yerden devam edememek, alınan kararların suya düşmesinin en büyük sebeplerinden birisi.

HEDEFİNE ULAŞ

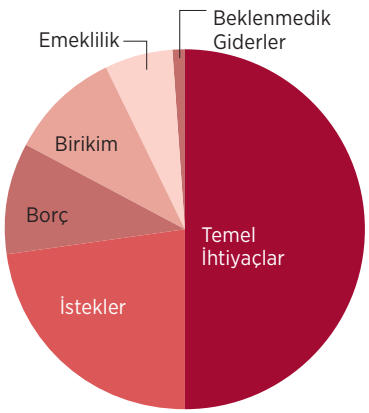
Shefrin, zamanında ödenen bir faturadan veya kenara para ayırdıktan sonra, yaşadığın keyif verici hissi tekrar etmediğin için kararından vazgeçtiğini ifade ediyor. Bu konuda motivasyonunu yitirmemek için bir finans veya bütçe yönetimi aplikasyonundan destek alabilirsin. Home Budget veya Wally gibi uygulamalar sayesinde, harcadığın her kuruşun hesabını, kiminle ne için harcadığına kadar tutabilirsin.

Daha farklı bir motivasyon taktiği olarak şunu dene: Rahat ve sessiz bir yerde gözlerini kapat; kendinin daha yaşlı ve başarılı bir versiyonunu hayal et. Hatta hayalindeki evi satın aldığını, kutlama partisinde çalan şarkılara kadar detaylı bir şekilde gözünün önüne getir. New York Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, bir grup insana dijital olarak yaşlandırılmış hâlleri gösterilmiş. Bu grup eskisine oranla iki kat daha fazla tasarruf yapmaya yönelmiş. Çünkü bu egzersiz sayesinde, yaşlanmış hâlleriyle kendilerini ilişkilendirebilmişler.

Bir sonraki adım, alışveriş sitelerinden kredi kartı bilgilerini silmek: Böylece sürekli karşına çıkan indirim reklamlarını içgüdüsel olarak tıklayıp alışveriş yapmazsın. Son olarak da kendine bir "bütçe kankası" bul: Yakın bir dostunla bütçe hareketlerini paylaşmak (rakamları söylemek zorunda değilsin) gereksiz para harcamana engel olur ve arkadaşının desteği seni hedefine yaklaştırır.

PARANIN İZİNDE

Eğitim firması Financial Finesse tarafından yapılan bir ankete göre, kadınların yüzde 43'ü para idare etme konusunda kendine güveniyor. Finans Uzmanı Natalie Bacon, "Nereden başlayacağını bilmek, harekete geçmeni kolaylaştırır" diyor. Sen de her ay paranın elinden nasıl uçtuğunu anlayamıyorsan, aşağıdaki ideal aylık gider tablosuna mutlaka göz at.



- **Temel ihtiyaçlar (%50):** Yiyecek, kira, faturalar.
- **İstekler (%23):** Bu "keyfi harcama" olarak algılanabilir ama kuaför, giyim, seyahat gibi aslında temel olmayan ikinci ihtiyaçları kapsıyor.
- **Birikim (%10):** Aniden işsiz kalma ihtimaline karşı, üç ila altı ay boyunca temel ihtiyaçlarını karşılayabileceğin kadar parayı biriktir. Bunun için bir hesap aç.
- **Borç (%10):** Kredi kartı veya kredi ödemelerin.
- **Emeklilik (%6):** Bu oran, ortalama bir gelire göre hesaplandığı için, sen her ay kenara atabildiğin en fazla miktarı emeklilik hesabına yatırmaya çalış.
- **Beklenmedik giderler (%1):** Evde sürpriz bir tadilat veya plansız ani bir akşam yemeği gibi olaylar için elinin altında dursun.

KARAR Egzersiz hedeflerine ulaşmak

"Egzersizi hayatımın bir parçası yapmak istiyorum ama bir türlü başaramıyorum."
Belki bir zamanlar egzersiz hayatının merkezindeydi, ama artık değil. Belki de iş çıkışı eve gidip koltuğuna yayılmak dururken spor salonuna gitme motivasyonunu bir türlü bulamadın, o yüzden de egzersize hiç başlayamadın. Ya da geçen yıl bir kampanya yakalayıp spor salonuna üye oldun, gitmeye başladın ama "hava soğudu", "regl oldun", "romantik bir randevun vardı"... Kısacası, iki ay sonra türlü çeşit bahaneyle oraya verdiğin para da havaya uçmuş oldu! Dışarıda koşmayı denedin, o da olmadı... Sonuç: Her akşam olmaktan korktuğun yerde, televizyonunun karşısındasın. Egzersiz kendini iyi hissetmeni sağlıyor, biliyorsun ama... Tamam, daha fazla yazmamıza gerek yok, önerilerimiz sana.

ASIL SORUN

Sürdürülebilir davranış uzmanı ve *No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You a Lifetime of Fitness* kitabının yazarı Prof. Dr. Michelle Segar, belki de seveceğin bir egzersiz bulamadığını söylüyor. Bir diğer sebep ise, egzersizi çok vakit alan bir şey olarak görmen olabilir. İlgilenmen gereken bir çocuğun veya tam zamanlı bir işin varken, egzersize zaman ayırmakta zorlanıyor olabilirsin. Segar, "Egzersizin seni çok yorup tüm enerjini tüketeceğini zannediyorsan bu doğru değil" diyor.

HEDEFİNE ULAŞ

Yoğun günlük hayatına bir anda kapsamlı bir antrenman programı entegre etmek yerine, gün içinde kısa aralıklarla egzersiz yapmayı dene. Örneğin güne 10 dakikalık bir yoga veya tüm vücut egzersizi ile başla, öğle yemeğinden sonra yürü, akşam eve geldiğinde de keyifli bir müzik açıp dans et. Arizona Devlet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre gün içine yaydığın kısa hareketler, uzun bir antrenman kadar etkili. Eğer daha sıkı bir antrenman programı istiyorsan, günün en uygun saatini seç ve sevmediğin bir egzersiz yapmak yerine, evde ekipmanlı veya ekipmansız olarak yapabileceğin hareketleri dene. Bunun için bizim verdiğimiz egzersiz planları ideal! Eğer hareketleri doğru yaptığından emin olmak istiyorsan egzersiz videoları da izleyebilirsin. YouTube kanalları veya aplikasyonlar sayesinde, başlangıç seviyesinde bile olsan tek başına – ve masrafsız– egzersiz yapman mümkün. Sabah saatlerini seçersen güne daha enerjik başlayabilir, akşamı seçersen iş stresinden arınabilirsin. Egzersizi hayatının parçası olarak görmenin bir başka yolu, aileni de işin içine katmak. Çocuğunla geçireceğin zamana biraz hareket katarsan, hem ona spor sevgisi aşılamış olur hem de egzersizi rutininizin bir parçası hâline getirirsin.

KARAR Yeni kariyer hedefleri

"Uzun zamandır aklımda olan projeyi hayata geçirmek istiyorum."
Tam zamanlı bir işte çalışıyor ama aynı zamanda hobini işe dönüştürme hayali kuruyor olabilirsin. Belki kendi mutfağında yaptığın leziz kurabiyeleri küçük bir dükkân açıp satmak ya da makyaj hünerlerini gösterdiğin bir YouTube kanalı açmak istiyorsun. Yıllardır düşündüğün bu projeler sadece birer hayal olarak kalıyor. Belki de kendi isteklerin için harekete geçmezken, projelerini gerçekleştirmek isteyen arkadaşlarına yardım ediyorsun. Seni korkutan bir başka konu da yeni işinin gerektireceği dijital girişimler ve hepsini bir anda nasıl öğreneceğin endişesi...

ASIL SORUN

Başarısızlığın en büyük etkenlerinden birisi, kendinden önce başkalarının hayallerini gerçekleştirmelerine yardım etmen ve kendini arka plana atman. Ama aslında bu davranışının altında başka bir sebep yatıyor. Falconer bu durumu şöyle açıklıyor: "Bir işi hayata geçirmeye vaktimiz olmadığını düşünürüz ama aslında bilinçdışımızda başarısız olma korkusu vardır."

HEDEFİNE ULAŞ

İlk yapman gereken, üstesinden geldiğin birkaç engeli düşünmek ve onları büyük bir başarı göstererek nasıl aştığını hatırlamak (bu, bilimsel olarak kanıtlanmış bir taktik). Böylece kararlılık, hırs veya pratik düşünce gibi özelliklere sahip olduğunu fark edeceksin. Falconer, projeni hayata geçirebilmek için nelerden fedakârlık edebileceğini düşünmeni tavsiye ediyor. Ayrıca tüm enerjini arkadaşlarının projelerine değil de kendi isteklerine harcamanın seni ne kadar mutlu edeceğini düşünmelisin.

Eğer şu anki işinden ayrılmaya hazır değilsen, müsait saatlerini etkili şekilde değerlendirebilmek için hedeflerini haftalık olarak belirle. Hafta sonları veya mesai bitiminde eve geldiğinde oturup çalış ve her pazar durum değerlendirmesi yaparak hedefine ne kadar yaklaştığını değerlendir. Son olarak; projeni hayata geçirmek için teknik veya donanımsal olarak herhangi bir eksikliğin varsa, haftada mutlaka bir akşamını veya hafta sonu birkaç saatini bununla ilgili eğitim almaya ayırabilirsin. İnternet üzerinden videolar izleyerek kendini geliştirebileceğin gibi, vaktin veya bütçen varsa bir kursa da yazılabilirsin. Teknik altyapını geliştirmek sana ivme kazandıracak ve motivasyonunu yükseltecek. WH

YAĞ

Hakkında Konuşmalıyız

Onu severken bir yandan da korkuyoruz. Kimi zaman aşermemize rağmen, karşı koymak için elimizden geleni yapıyoruz. Yemek endüstrisinin büyük bir kısmı, bir zamanlar bizi ondan kurtarmak için biçimlendirilmişti. Ama yağ üzerine ("Ne kadar yemeli? Hangi türlerinden uzak durmalı?" gibi sorulara cevap arayan) bilimsel araştırmalar, söz konusu sağlığımız ve kilomuz olduğunda daha az kısıtlayıcı olabileceğimizi söylüyor. *WH* araştırdı.

Derleyen: Kemal Gözegir *Fotoğraflar: Dan Forbes*

Tam yağlı süt ve biftek, zeytinin ve balığın olduğu meşhur listeye geçiş yaptı.

Bugünlerde "sağlıklı yağlar"dan daha çok konuşulan bir konu var mı? Avokadolu tostlar, brunch menülerinde ve Instagram'da hüküm sürüyor. Sızma zeytinyağı, fırınlanmış sebzelerin üzerine su gibi akıtılıyor. Söz konusu smoothie olduğunda fıstık ezmesi, blender'ın vızıltısına eşlik etmezse olmuyor. Bu da bizi doğal olarak "sağlıksız" yağlar konusuna getiriyor. Et ve süt ürünlerinde bulunan doymuş yağlar ne olacak? Evet, yıllardır kolesterolümüzü yükselteceği, damarlarımızı tıkayacağı ve sonunda da kalp hastalıklarına neden olacağı söylenen yağlardan bahsediyoruz.

Geçtiğimiz birkaç yılda, doymuş yağın ardındaki gerçeğin sanılanın aksine daha karmaşık –ve daha masum– olduğunu öne süren araştırmaların sayısı sessizce arttı. Bu araştırmalara göre aslında doymuş gıdalar gerekli, hatta sağlıklı bile olabilirdi. (Bu konuda heyecanlanman normal ama yine de sakin kal ve okumaya devam et.)

Bu yeni düşünce, geçtiğimiz yıl *Lancet* dergisinin 18 farklı ülkeden 135 bin kişinin yeme alışkanlıklarını inceleyen 10 yıllık bir araştırma yayımlamasıyla ortaya çıktı ve büyük ilgi topladı. Araştırmanın çarpıcı sonuçları bilim dünyasında tartışmalara yol açtı ve "Az Yağlı Bir Diyet Sizi Öldürebilir" gibi ortalığı velveleye veren bir dizi manşete esin kaynağı oldu. Araştırma, en az yağı ve en çok karbonhidratı tüketenlerin 10 yıl içinde ölme riskinin yüzde 28 daha fazla olduğunu ortaya koydu. Sadece bununla kalmadı tabii... Fazla yağ tüketenlerin ölüm riskinin yüzde 23 daha az olduğu da ortaya çıktı.

Daha spesifik olursak, bu sonuçlar tüm yağ türlerini kapsıyor. Artık daha düşük felç riski ile bağdaştırılan doymuş yağlar da buna dahil. Üstelik düşük doymuş yağ oranının ölüm riskini arttırdığı bile konuşuluyor.

Ancak yukarıda bahsettiğimiz şoke eden haberler konusunda herkes hemfikir değil. Amerikan Kalp Derneği'ne göre doymuş yağ tüketimi bir yetişkinin günlük kalori alımının yüzde altısından az olmalı. ABD'nin yüzde 14'lük ortalama doymuş yağ tüketimine bakacak olursak, bu oldukça düşük bir miktar. Ama beslenme konusunda mevcut tavsiyeleri değiştirmek, son hızda giden dev bir gemiyi döndürmeye benzeyebiliyor. Yani yavaş ve yönetilmesi zor bir süreç. Kaliforniya Üniversitesi San Francisco Tıp Okulu'nda Kardiyolog ve JAMA Internal Medicine'da editör olan Dr. Rita Redberg, "Yıllardır doymuş yağın zararları hakkında birçok tartışma oldu. Yeni bilgiler ışığında eğitim vermek ve bu anlayışı oturtmak zaman alıyor" diyor.

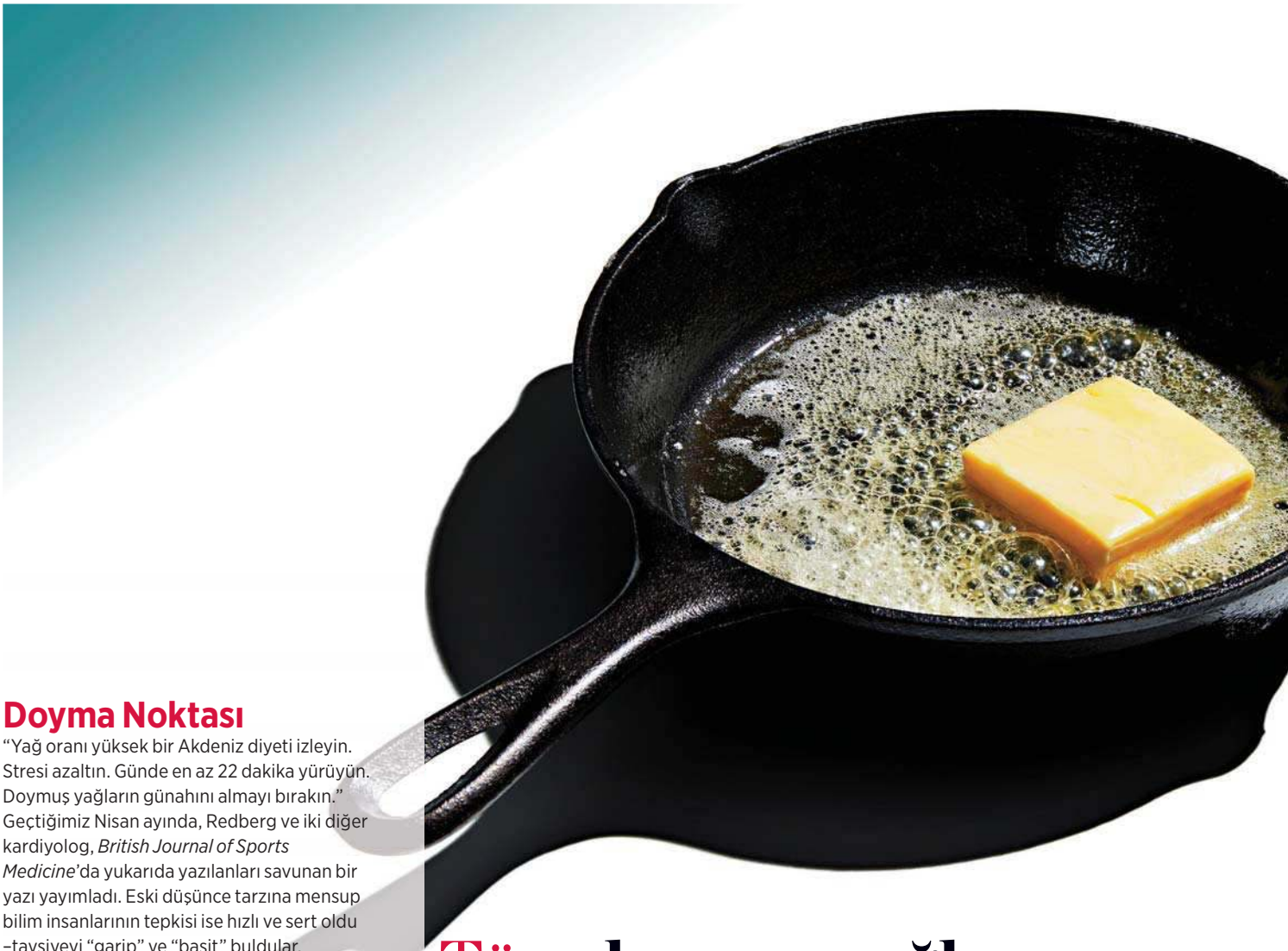
Doymuş yağlardan uzak durma çabalarımızın, bizi onların yerini başka şeylerle doldurmaya ittiği de bir gerçek ve sonuçlar karışık. İlk öneri olan karbonhidratlar, pek de iç açıcı olmayan sonuçlar doğurdu. Birçok uzman, günümüzdeki obezite sorununa işlenmiş karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin yol açtığını düşünüyor. Yaklaşık 40 yıldır diyetin sağlık üzerindeki etkilerini araştıran, Harvard Üniversitesi Epidemiyoloji ve Beslenme Bölümü Profesörü Walter Willet, "Doymuş yağ karşıtı taraf, şimdi de doymuş yağların yerini mümkün olduğunca doymamış yağlarla doldurmayı öneriyor" diyor.

Ama doymamış yağlara yönelik kaygı da artıyor -özellikle de çoklu doymamış yağ (PUFAs) kategorisi söz konusu olduğunda. Burada zeytinyağı gibi sağlıklı Omega-3'ler açısından zengin olanların aksine; mısır ve soya fasulyesi gibi Omega-6 yağ asitlerinden zengin olan bazı sebze yağlarından bahsediyoruz.

Birbiriyle çelişen mesajların oluşturduğu karmaşa yıldırıcı olabiliyor. Ama tüm bu karmaşanın arasında, kanıtları takip eden ve sağduyu ile örülmüş bir yol var. Yağın gerekli olduğu kadar lezzetli de olduğu malum. Tabağımızda hangi türü olması gerektiği konusunda derinlere inmenin zamanı geldi.

PRODÜKSYON: ARIANA SALVATO/APOSTROPHE; YEMEK STİLİSTİ: MICHELLE GATTON/HELLO ARTIST

Hayvansal yağlara karşı olan tutum, biraz abartılmış olabilir.



Doyma Noktası

"Yağ oranı yüksek bir Akdeniz diyeti izleyin. Stresi azaltın. Günde en az 22 dakika yürüyün. Doymuş yağların günahını almayı bırakın." Geçtiğimiz Nisan ayında, Redberg ve iki diğer kardiyolog, *British Journal of Sports Medicine*'da yukarıda yazılanları savunan bir yazı yayımladı. Eski düşünce tarzına mensup bilim insanlarının tepkisi ise hızlı ve sert oldu –tavsiyeyi "garip" ve "basit" buldular. Ancak giderek artan sayıda araştırma, on yıllardır doymuş yağ hakkında bildiğimizi sandığımız şeyleri sorguluyor. 2014'te gerçekleştirilen bir meta analiz, 76 farklı araştırmayı –araştırma yapmanın altın standardına uygun biçimde, 27'si randomize edilmiş, denetlenmiş testlerle– ele aldı. Ve "mevcut kanıtların" aksine çoklu doymamış yağları tercih ederek, doymuş yağ alımını kısıtlamayı desteklemediğini ortaya koydu.

Bir sonraki yıl yapılan başka bir araştırma ise doymuş yağ alımı ile –kardiyovasküler hastalıklar, kalp hastalıkları ve tip 2 diyabet de dahil olmak üzere- herhangi bir nedenden dolayı ölüm arasında bir bağlantı olmadığını ortaya çıkardı. Harvard T.H. Chan Kamu Sağlığı Okulu'ndan Beslenme Profesörü David Ludwig, "Doymuş yağ eskiden halk sağlığının bir numaralı düşmanıydı. Aslında doymuş yağ ne bir numaralı düşman, ne de tam olarak sağlıklı bir yiyecek" diyor. Doymuş yağların vücudumuzu nasıl etkilediğini araştıran ve evrim geçirmekte olan bilim, kolesterole olan etkilerinin önemli olduğunu söylüyor.

Evet, kolesterolü etkiliyor. Ama düşündüğün gibi değil. On yıllardır bilim dünyasındaki yaygın görüş; yüksek kolesterol seviyelerinin ve özellikle de yüksek kötü kolesterolün (LDL), kardiyovasküler hastalık riskini arttırdığı yönündeydi. Sonra araştırmacılar çok daha önemli olan faktörün kötü kolesterolün iyi kolesterole (HDL) oranı olduğunu keşfetti. HDL oranı ne kadar yüksekse durum bir o kadar iyi. Ludwig, "Doymuş yağlar LDL'yi yükseltiyor ama aynı zamanda HDL'yi de yükseltip, trigliserid oranını düşürüyor" diyor.

Her kötü kolesterol aynı değil. Yeni araştırmalar iki tür kötü kolesterol partikülü olduğunu söylüyor: Kalp hastalıklarına karşı koruyan büyük, kabarık partiküller ve enflamasyon ile damar tıkanıklığına yol açabilen küçük, yoğun partiküller. Bir biftek yediğin için kötü kolesterol oranın yükseldiğinde, sayısı artan büyük partiküller oluyor. Hareketsiz kalmak mı? İşte o küçük partiküllere neden oluyor.

Önemli olan doymuş yağın kaynağı. Artık tüm doymuş yağların vücudu aynı biçimde etkilemediğini biliyoruz. Tam yağlı süt ürünleri ve bitter çikolata doymuş yağ oranı yüksek gıdalar, bu doğru. Ancak kardiyovasküler hastalık riskini arttırmıyorlar.

Kilo kontrolüne yardımcı oluyor. Ludwig, sağlığımız ve bel ölçümüz için genel olarak daha çok yağ ve çok daha az işlenmiş karbonhidrat tüketmemiz gerektiğini iddia ediyor: "Beyaz ekmeği ve tereyağını düşünürsen, ekmek ikisi arasında daha az

Tüm doymuş yağların vücudu aynı şekilde etkilemediğini biliyoruz.

Yeni bir kilo verme programı, tükettiğinin yüzde 50'sinin yağ olmasını savunuyor. Ve buna tereyağı da dahil.

sağlıklı olan" diyor. Kendisi 20 yıl boyunca konu üstüne araştırma yaptıktan sonra, 2016 yılında yayımlanan *Always Hungry?* kitabında taslağını çıkardığı bir kilo verme programı yarattı. Bir deneme testinde, 16 haftalık bir süreçte verilen ortalama kilo dokuzdu. (Bu rakam bazı insanlarda 14'e kadar çıktı.) "Program kişiyi kaloriyle kısıtlamadığı için, sonuçların daha sürdürülebilir olacağını düşünüyoruz" diyor.

Bu plana göre uygulanan diyette ilk iki haftada tüketilen gıdaların yüzde 50'si yağ; kalan yüzde 50 ise eşit bir şekilde karbonhidrat ve proteinlerden oluşuyordu. Sonuçta ise yağ yüzdesi –kişiye göre değişiklik göstererek– yaklaşık 40'a düşürülüyordu. Ne kadar tesadüf olduğu tartışılır ancak bu rakam; Amerika'da 1970'lerde başlayan ve doymuş yağ başta olmak üzere tüm yağların kötülendiği kampanyalar –ve de obezite salgını– öncesindeki ortalama yağ alımına denk geliyor.

Omega Tartışması

Özellikle Amerika'da mısır, soya fasulyesi ve kanola yağları oldukça popüler. Bu çoklu doymamış sıvı yağlar, tereyağına kıyasla daha sağlıklı olarak pazarlanıyor. Aynı zamanda bol miktarda Omega-6 yağ asitleri içeriyorlar.

Peki bu iyi bir şey değil mi? O kadar çabuk değil. Omega-6'lar, balıkta ve zeytinyağında bulunan kalp dostu Omega-3'lerin şeytani ikizi gibi bir şey. Evet, diyetlerimizde bir miktar olmaları gerekiyor ama günümüzde –tüm o işlenmiş sebze yağları sağ olsun– tükettiğimiz miktar ile bir yüzyıl önce tüketilen miktar arasında dağlar kadar fark var. Üstelik yakın zamanda yapılan bir araştırma Omega-6 yağ asitlerinin kalp hastalıklarından korumak yerine, tam tersi bu hastalıklara neden olabileceğini öne sürüyor.

En ikna edici araştırmalardan biri ise 2016'da yayımlandı. Ancak bunlar 70'lerde toplanan kanıtlara dayanıyor. (Neden mi? Bazı uzmanlar, o zamanların sebze yağı yanlısı teorisini desteklemediği için, araştırmaların üstünün örtüldüğünü düşünüyor.) Bu geniş çaplı klinik denemenin hipotezi, doymuş yağ tüketimini azaltıp yerini Omega-6 dolu mısır yağı ile doldurmanın kalp hastalıklarını önleyeceği ve ölüm oranını düşüreceği yönündeydi. Oysa neredeyse tam tersi oldu ve bunu şaşırtıcı yollarla öğrendik. Evet, mısır yağı tüketen grubun kolesterol seviyeleri düştü ama ölüm oranı doymuş yağ tüketen grupla aynı kaldı. Üstelik kolesteroldeki düşüş ne kadar fazlaysa, ölüm riski de bir o kadar yüksek oldu.

ABD'deki Saint Luke's Mid America Heart Institute'de kardiyovasküler araştırmalar yürüten bir bilim insanı ve *The Salt Fix* kitabının yazarı Eczacı James DiNicolantonio, kanıtların biriktiğini söylüyor. Yani, doymuş yağlar söz konusu olduğunda kötü kolesterolün iyi kolesterole olan oranı gibi, Omega-6'nın Omega-3'e oranının da önemli olduğunu savunan bir meta analize atıfta bulunuyor.

Her şey günün sonunda enflamasyona bağlanıyor. Fazla Omega-6 yağlarının tüketimi kardiyovasküler hastalıklar, kanser, osteoporoz ve otoimmün hastalıkların oluşmasına katkıda bulunarak enflamasyona neden oluyor. Omega-3 yağ asitleri ise bizi ondan koruyor. Bu yüzden beslenme düzeninde daha çok somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar; keten tohumu, çimle beslenmiş (tahılla değil) hayvanlardan elde edilen kırmızı et, ceviz ve mercimeğe yer ver. Sebze yağları, şişelenmiş (şeker ilave edilmiş) salata sosları ve kraker gibi abur cubur tüketimini azalt. Aslında bu, hepimizin arkasında durabileceği kolay bir yaklaşım. WH

SAĞLIKLI DENGEYİ BUL

Uzmanlar uzun zamandır "Fransız paradoksu"nu –bu ülkedeki insanların bize kıyasla daha fazla doymuş yağ tüketip, bizden daha uzun yaşadığı ve kalp hastalığı ile obezite oranlarının daha düşük oldu gerçeğini– onların yaşam tarzına bağlıyor: Daha çok yemek yapıyorlar ve daha aktifler. (Aktif olmak mutlaka spor salonunda egzersiz yapmak değil, yalnızca yürüyüş bile olabilir.) Ve yemeklerinin yağ oranı genelde yüksek olsa da, küçük porsiyonlarla servis edip, yavaş yavaş yiyorlar. Nadiren kalori veya yağ oranı hesabı yapıyorlar. Sen de kendi beslenme düzenini aynı ılımlılıkla yürütebilirsin. Nasıl mı?

Pakete girmiş gıdalar yerine "gerçek" gıdaları tercih et. Yani sözde sağlıklı, fırınlanmış cipsler yerine, üzerine zeytinyağı gezdirilmiş veya tereyağlı bir kumpir yemekten korkma. İşlenmiş gıdaların, hatta etiketinde "trans yağ yoktur" yazanların bile genelde çoklu doymamış yağ oranları yüksek oluyor.

Sürekli dışarda yeme. Burada sadece dev porsiyonlardan bahsetmeyeceğiz. Restoran endüstrisi çoklu doymamış sıvı yağlara bel bağlıyor ve genelde yüksek sıcaklıklar kullanıyor. Bu da sıvı yağların oksitlenmesine ve hatta trans yağ asidi oluşmasına neden oluyor; ikisi de kalp hastalığı riskini arttırıyor.

Yağ oranını o kadar kafaya takma. Beslenmende çeşitlilik olmasına (bazı et türleri, dengelemek için bol miktarda balık ve baklagiller gibi bitkisel protein kaynakları tüketmeye) özen göster. Ve bol bol sebze ye. Eğer yeterince yağ tüketirsen, doğal olarak doyacaksın.

BİLGİ TAKVİYE

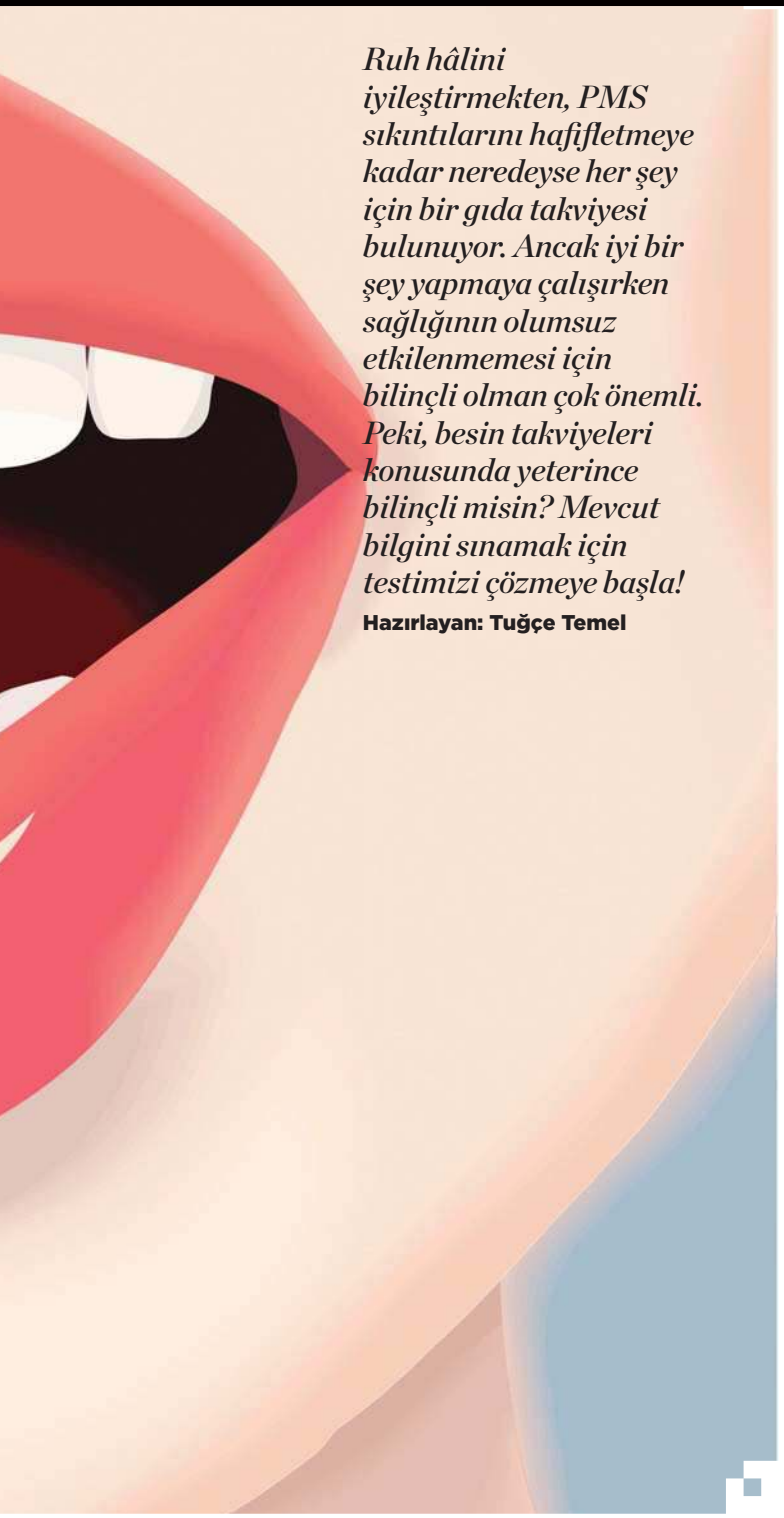
01

Egzersiz sonrası kas ağrılarından (DOMS) kurtulamıyorsan, hangisini kullanmalısın?

A. Papatya
B. Gümüşdüğme (feverfew)
C. Zencefil

Cevap C.
Georgia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre her gün bir doz zencefil takviyesi almak, egzersiz sonrası yaşanan kas ağrılarını yüzde 25 oranında azaltabiliyor. Zencefil, mide bozukluğu ve bulantısını hafifletme özelliğinin yanı sıra; enflamasyonu ve oksidatif stresi azaltan, bedenin iyileşme mekanizmalarını harekete geçiren bileşenler de içeriyor. Artık köpük rulonla daha az vakit geçirebilirsin!

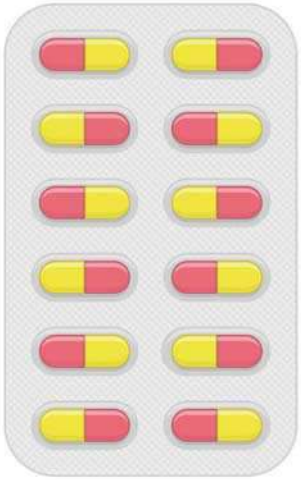
Sİ ALIR MISIN?



Ruh hâlini iyileştirmekten, PMS sıkıntılarını hafifletmeye kadar neredeyse her şey için bir gıda takviyesi bulunuyor. Ancak iyi bir şey yapmaya çalışırken sağlığının olumsuz etkilenmemesi için bilinçli olman çok önemli. Peki, besin takviyeleri konusunda yeterince bilinçli misin? Mevcut bilgini sınamak için testimizi çözmeye başla!

Hazırlayan: Tuğçe Temel

02 Cilt bakımın için sıvı kolajen içeren ürünler kullanmaya başladın. Peki, yaşlanmayı cildi içten destekleyerek geciktiren diğer takviyenin kısaltması nedir?



A. ALA
B. LDL
C. ABC

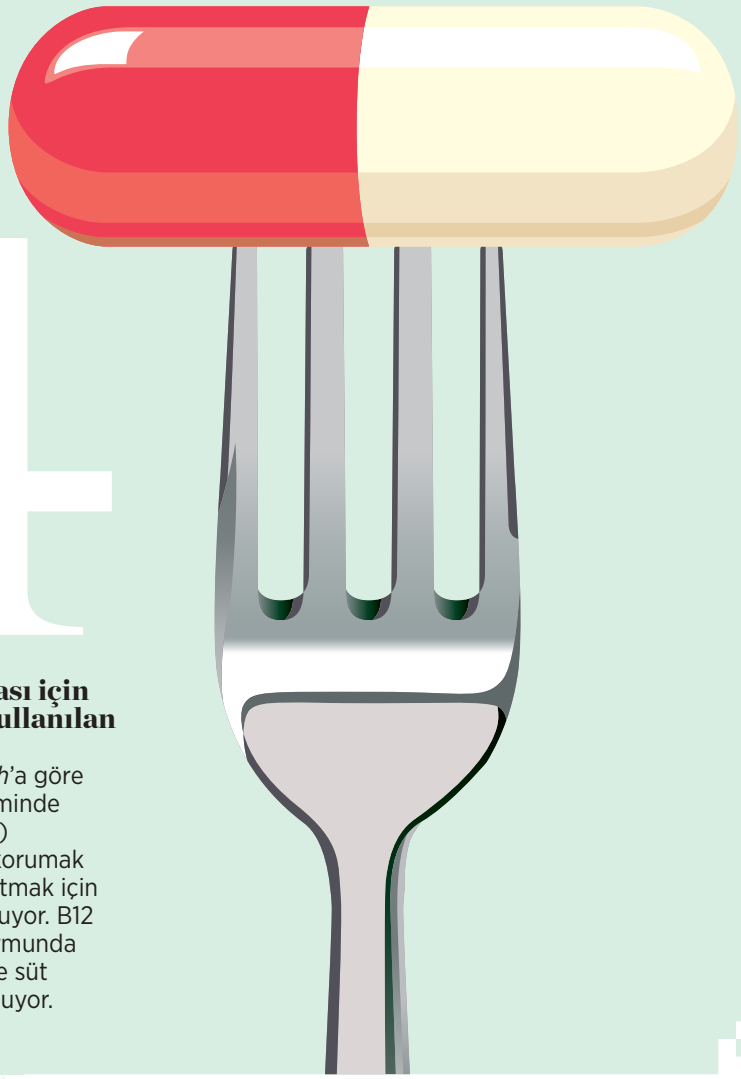
Cevap A. Alfa lipoik asit (ALA), yaşlanmayı geciktirmek için hücresel seviyede çalışan bir antioksidan. Görme kaybına neden olan katarakt ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıklara karşı da koruma sağlıyor. Ayrıca *American Journal of Medicine*'a göre kan şekeri seviyesini dengede tutarak, kilo vermeye de yardımcı oluyor. Benjamin Button'ın gerçek sırrı bu olmalı!

03 Hamburger menüsünü tıka basa yedikten sonra, bir multivitamin takviyesi alarak durumu telafi edebilirsin.

A. Doğru
B. Yanlış

Cevap B. Ne yazık ki yanlış. Kötü beslenme alışkanlıklarının sağlığına etkisini egzersiz yaparak telafi edemeyeceğin gibi, gıda takviyeleriyle de bunu yapamazsın. Vitamin hapları (tek başına) genel sağlık durumunu iyileştirmeye yetmez. Fakat *Nutrition Journal*'da yayımlanan bir çalışmaya göre, takviye kullanan kişiler genellikle dengeli beslenerek, düzenli egzersiz yaparak ve sigara içmeyerek daha sağlıklı yaşamaya çaba gösteriyor.

04



Kobalamin, vücudunun saat gibi çalışması için olmazsa olmazdır. Daha yaygın olarak kullanılan ismi ise...

A. Kafein
B. B12 vitamini
C. Çinko

Vecap B. Bu çalışkan vitamin; fiziksel, duygusal ve mental enerjini ayakta tutmayı sağlıyor. Ayrıca *Nutrition Research*'a göre seni yaşlılık döneminde demans (bunama) hastalığına karşı korumak ve felç riskini azaltmak için de önemli rol oynuyor. B12 vitamini doğal formunda sadece et, balık ve süt ürünlerinde bulunuyor.

05 Beta karotenin fazlasının hiçbir zararı yoktur.

A. Doğru
B. Yanlış

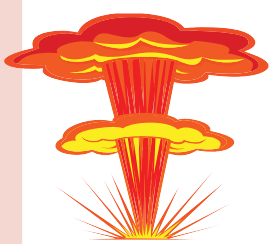
Cevap B. Beta karoten, havuca turuncu rengini veren güçlü bir antioksidan. Ancak Colorado Üniversitesi'ne göre fazlası, akciğer kanseri ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini yüzde 20 oranında arttırıyor. Günde 7 mg'dan fazlasını almamaya dikkat etmelisin. Hatta en iyisi, havuç, tatlı patates ve karalahana gibi doğal besinlerden almak diyebiliriz.

06 Kalsiyum takviyeleri kemiklerinin gücünü ne kadar arttırır?

A. %2 **B.** %20 **C.** %200

Cevap A. Güçlü kemikler için kalsiyum gerekli olsa da, *British Medical Journal* günlük kullanılan kalsiyum haplarının kemikleri sadece yüzde iki oranında kuvvetlendirdiğini söylüyor. Ayrıca fazlası kalp rahatsızlıklarına neden olabilir. Doktorun takviye kullanmanı önermediği sürece, süt ürünleri ve tofu yiyerek yeterli miktarda almaya çalış.

07 D vitamininin fazlası toksik etki yaratabilir.



A. Doğru
B. Yanlış

Cevap B. D vitamininin esas kaynağı güneş ışığıdır ve ne yazık ki kış aylarında güneş ışınlarına yeterince maruz kalmıyoruz. Neyse ki Mayo Klinik'teki araştırmacılar, D vitamini takviyesini gereğinden fazla kullanma sonucu oluşan toksik etkinin çok nadir meydana geldiğini söylüyor. Kemik ve dişlerinin sağlığı için kış aylarında her gün 25 mcg alman yeterli. Yine de bu vitamini doktor tavsiyesi olmadan almamanı öneriyoruz.

ISTOCK

08 Aşağıdakilerden hangisi enerjini yükseltir?

A. Bakır
B. Magnezyum
C. Krom

Cevap B. *Journal of Nutrition*'a göre, magnezyum seviyen düşükse aktif olduğun anlarda daha fazla oksijen kullanıyorsun. Bu da vücudun daha fazla çalışmak zorunda kaldığı için çabuk yorulmana neden oluyor.

09 Türkiye'nin gıda takviyesindeki pazar büyüklüğü ne kadar?

A. 650-750 milyon lira
B. 750-850 milyon lira
C. 850-950 milyon lira
Cevap C. Türkiye'de yıllık gıda takviyesi pazar büyüklüğü 850-900 milyon lira civarında... Fakat uzmanlar kayıt dışı yapılan internet satışları da eklendiğinde, pazar büyüklüğünün bu sayının en az üç ila beş kat fazla olduğunu belirtiyor.

10

B vitamini takviyesi almak, hangi iş yeri travmalarına engel olabilir?

A. Tuvalette saklanarak sessizce ağlamalarına
B. Öfke patlamalarını IT departmanında çalışan masum adama yöneltmene
C. Yazıcının çalışmasını beklerken kirpiklerini yolmana

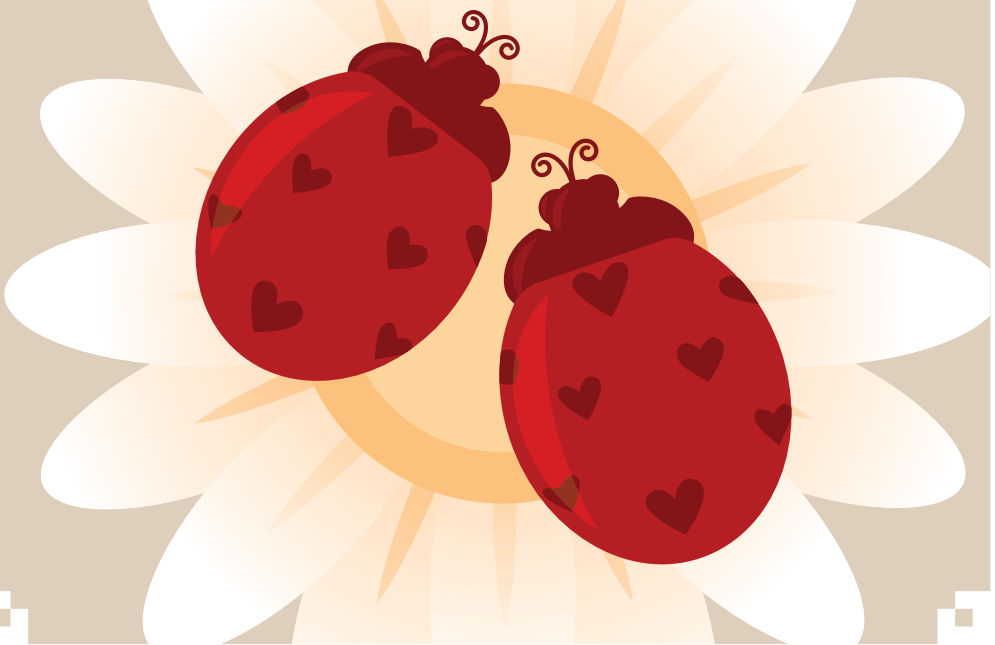
Her üç seçenek de iş yerinde yaşadığın stresin belirtileri. Çalışma hayatının yıpratıcı etkilerini biraz fazla hissediyorsan, B vitamini eksikliği yaşıyor olabilirsin. Avustralya'daki Swinburne Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada katılımcılar, 90 gün süresince gıda takviyesi aldıktan sonra, iş yerinde yaşadıkları stresin yüzde 20 azaldığını belirtmiş. Stresinin nedeni B vitamini eksikliği değilse, çalışma ortamını değiştirmeyi düşünebilirsin.

11

Hangisi libidonu arttırmaya yardımcı olabilir?

A. Florür
B. Selenyum
C. Demir

Cevap C. Kendini hiç seksi hissetmiyorsan, daha fazla demir almaya başlamalısın. *Journal of Sexual Medicine*'da yayımlanan yeni bir araştırmaya göre, bu minerali yeterli seviyede almamak seni daha kaygılı ve yorgun hissettirebilir –kadınlarda cinsel işlev bozukluğunda iki durum da önemli rol oynuyor.



12

Doğal takviyeler sağlık açısından hiçbir risk doğurmaz.

A. Doğru
B. Yanlış

Cevap B. Bir şeyin doğal olması her zaman güvenli olduğu anlamına gelmiyor. Bazı bitkisel takviyeler, başka ilaçların işlevini yerine getirmesine engel olabiliyor. Örneğin sarı kantaron ruh hâlini düzeltebilir ama aynı zamanda doğum kontrol hapının etkisini de azaltabilir. Ne tür takviye olursa olsun, kullanmadan önce doktoruna danış.

13 Zorlu bir antrenman programı uyguladığın süre boyunca D vitamini almak neye engel olur?

A. Kemik kırılmasına
B. Kas ağrılarına
C. Tuvalete gitmene

Cevap A. Bildiğimiz kadarıyla D vitamininin tuvalet alışkanlıklarını kısıtlamakla hiçbir ilişkisi yok. Fakat *Journal of Foot & Ankle Surgery*'e göre, kemik yoğunluğunu arttırdığından yüksek darbeli antrenman esnasında oluşan stres kırığı riskini azaltabilir.

14 Alerjilerden yakınıyorsan, hangi takviyeyi almalısın?

A. Probiyotik
B. C vitamini
C. Ginseng

Cevap A. Bahar aylarında hapşırık sezonu açılmadan önce probiyotik almayı unutma. Nashville'deki Vanderbilt Üniversitesi, probiyotiklerin saman nezlesini hafiflettiğini kanıtladı. Ayrıca diğer alerji türlerinin belirtilerini azaltmaya da yardımcı olabileceği düşünülüyor. *Laktobasilus asidofilus* adlı bakteriyi içeren probiyotikleri tercih et.

15

C vitaminini hangisiyle beraber kullanmak daha faydalı?

A. Yeşil sebze suyu
B. Yeşil çay
C. Siyah çay

Cevap B. Purdue Üniversitesi, C vitamininin vücuda, yeşil çaydaki antioksidanların emilimi için yardımcı olduğunu buldu. Kahve ise bu besinlerin emilimine engel oluyor.

ISTOCK

16

Doping skandalı hariç Lance Armstrong gibi bir bisikletçi olmak istiyorsan, hangisini denemelisin?

A. Hindiba kökü özütü
B. Kafeinsiz yeşil çay özütü
C. Üzüm çekirdeği özütü

Cevap B. Anglia Ruskin ve Hertfordshire Üniversiteleri tarafından yapılan bir araştırma, dört hafta boyunca kafeinsiz yeşil çay özütü kullanan bisikletçilerin, bir saat içinde yüzde 10,9 daha fazla ilerleme kaydettiklerini ortaya çıkardı. Neden mi? Çünkü vücutları yakıt olarak daha fazla yağ yaktığından, glikojen rezervlerini muhafaza ederek daha iyi bir performans sergiliyorlar.

17

C vitamini takviyesi almak soğuk algınlığı ihtimalini ne kadar azaltır?

A. Yüzde 3
B. Yüzde 30
C. Yüzde 300

Cevap A. Cochrane Library, 72 değişik araştırma sonucunu inceledikten sonra, her gün C vitamini takviyesi kullanmanın soğuk algınlığı ihtimaline karşı fazla bir etkisi olmadığını ortaya çıkarmış. Ayrıca C vitamini takviyeleri, soğuk algınlığı yaşadığın sürenin sadece yüzde sekiz oranında kısalmasını sağlıyor. Paranı bol C vitamini içeren sebze ve meyvelere harcaman daha iyi bir tercih olacaktır.

18

Cranberry takviyesi, idrar yolu enfeksiyonuna yakalanma riskini ne kadar azaltabilir?

A. Yüzde 10
B. Yüzde 15
C. Yüzde 20

Cevap C. Kadınların yaklaşık üçte ikisinin, hayatının bir evresinde idrar yolu enfeksiyonuna yakalanacağı öngörülüyor. Bu nedenle gerekli önlemleri de almak lazım. Bir *British Medical Journal* çalışmasına göre, idrar yolu enfeksiyonu olduktan sonra cranberry (kızılcık) suyu bir fayda sağlamıyor. Kısacası, önceden önlem almalısın.

19

Aşağıdakilerden hangisinin D vitamini eksikliğiyle bağlantısı vardır?

A. İrritabl bağırsak sendromu
B. Kısırlık
C. Egzama

Cevap A&B. *Endocrine Society* tarafından yayımlanan bir araştırmaya göre vücudumuz, D vitaminini yüksek kalitede yumurta üretmek için gereken bir hormona dönüştürüyor. Sheffield Üniversitesi ise, irritabl bağırsak sendromundan yakınan kişilerin yüzde 82'sinde D vitamini eksikliği olduğunu bulmuş. Hamile kalmak istiyorsan ya da irritabl bağırsak sendromundan şikâyetçiysen, doktoruna danışarak D vitamini alabilirsin.

20

Hangisi için Omega-3 takviyesi kullanmalısın?

A. İyi seks
B. İyi arkadaşlıklar
C. İyi uyku

Cevap C. Oxford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya katılan çocukların; dört ay boyunca Omega-3 takviyesi kullandıktan sonra daha uzun süre uyudukları ve uykularının daha az bölündüğü ortaya çıkmış. Araştırmanın başındaki profesör, etkilerin yetişkinler üzerinde de aynı olacağını düşünüyor. Eğer bebekler gibi uyumak istiyorsan, her gün bir balık yağı kapsülü almayı deneyebilirsin.

ISTOCK

Test Sonucun Neyi Gösteriyor?

0-10
Bilgilerini takviye etme vakti gelmiş. Avrupa Gıda Bilgi Konseyi'nin (EUFIC) sitesinden gerekli bilgileri edinebilirsin (*eufic.org/tr*). Öğrenirken bir yandan da yeşil çay yudumla: Basel Üniversitesi'ne göre hafızayı güçlendirmek için birebir.

11-16
Kötü değil! Çaba gösterdiğin için sana Guelph Üniversitesi araştırmacılarından gelen harika bir tüyo verelim: Ginseng doğal bir afrodizyak olmasının yanı sıra, çok iyi bir performans arttırıcı. Ayrıca hiçbir yan etkisi de yok.

17+
Sana gıda takviyeleri konusunda öğretebileceğimiz pek bir şey kalmamış. Belki şu olabilir: Nature Communications; glukozaminin düşük karbonhidratlı beslenmeyi taklit ederek, farelerin ömrünü yüzde 10 oranında uzattığını söylüyor. WH

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

ARALIK SAYISI

BAYİLERDE

ABONE www.group-medya.com/abonelik

DİJİTAL KÂŞİFLERİN VAZGEÇİLMEZ ADRESİ nationalgeographic.com.tr'yi ziyaret edin

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

İÇİNDEKİNİ YANSIT

Dış giyime gösterdiğin özenin aynısını iç giyimine de göstermelisin. Göz alıcı, seksi ve sportif iç çamaşırları reyonlarda yerlerini almışken, kendine en uygun olan modelleri seç ve içindeki kadını yansıt.

STYLING: İREM ARKAN FOTOĞRAF: KEREM ÇOBANLI

KIRMIZININ GÜCÜ

Seksi görünmesinin yanı sıra yeni yılda şans getirdiğine de inanıyorsan, dolabında ona yer açmaya ne dersin?
Sütyen, H&M ₺59,99
Bileklik, Accessorize ₺79,90

SAÇ: YİĞİTTAN DEMİRALP; MAKYAJ: GÖKSEL ÇOLAK; FOTOĞRAF ASİSTANI: BERKİN METİN; MODEL: ELA / TRUE MODEL; MEKÂN: CONRAD OTEL

İHTİYACINA GÖRE

Göğüsleri olduğundan daha küçük gösteren toparlayıcı sütyenlerle, istediğin kıyafeti rahatlıkla giyebilirsin.
Küpe, Prodüksiyona ait
Sütyen, Calvin Klein ₺149
Külot, Calvin Klein ₺129
Toka, Accessorize ₺79,90

VAZGEÇİLMEZ DANTEL

Her zaman seksi ve gösterişli olan siyah dantelli iç çamaşırlar, bu sezonda da göz alıcı modellerle karşımızda.
Büstiyer, Intimissimi ₺299,90
Külot, Calvin Klein ₺79

RAHATINA BAK

Göğüs ölçün büyükse, bu tarz desteksiz sütyenlerle oldukça rahat hareket edebilirsin.
Kimono, Mehtap Elaidi ₺1.950
Sütyen, Koton ₺27,99

DİŞİ DOKUNUŞLAR

Bazı günler kendini daha dişi hissetmek istersen, jartiyer çorabı ile yapacağın minik bir dokunuşla bu görüntüye sahip olabilirsin.
Gömlek, The Latest Thing ₺795
Sütyen, H&M ₺59,99
Külot, H&M ₺34,99
Jartiyer Çorabı, Penti ₺17,95

OLMAZSA OLMAZ

Vücut korsesi seçerken, üst kısmında gözle görülür bir incelik sağlamasına ve sütyeninde toparlayıcı özelliği olmasına dikkat etmelisin.
Bodysuit, Intimissimi ₺259,90
Kolye, Accessorize ₺104,90

EVDEN SOKAĞA

Bodysuit'leri evde giyme kuralını ortadan kaldırıyoruz. Gece dışarı çıkarken altına bir jean giyebilir ve üzerine bir blazer ya deri ceket alarak stilini tamamlayabilirsin. **Bodysuit,** Penti ₺69,95 **Sütyen,** Penti ₺69,95 **Kolye,** Accessorize ₺104,90 **Külot,** Penti ₺24,95

Doğanın Renkleri Kâseler İçinde

Kâsede yenebilecek her şeyi sağlıklı yöntemlerle pişirip en doğal ve en lezzetli hâliyle sunan İnkase, Fenerbahçe'den sonra Akasya Shaba'da da hizmet vermeye hazırlanıyor.

Doğal gıda ve sağlıklı beslenmeyi yaşam felsefesi edinmiş İnkase, mutfağında daima özenle yetiştirilmiş en taze ürünleri kullanıyor. Pişirme esnasında lezzetinden, formundan, renginden ve en önemlisi besin değerinden hiçbir şey kaybetmemiş yiyecekler, özenle kâselere dolduruluyor ve şık bir sunumla misafirlerle buluşuyor.

En Doğal Yiyecek

İçeriğinde hiçbir katkı maddeli sos içermeyen İnkase kâseleri, doğal ürünlerle yapıldığı için yedikten sonra herhangi bir rahatsızlık hissettirmiyor. Sağlıklı olduğu kadar görsel olarak da tatmin eden kâseler, mevsim sebzeleriyle donatılıp servis ediliyor. İnkase'de pişen tüm yemekler, lezzetini ve besin değerini tümüyle koruyacak şekilde sous-vide tekniğiyle hazırlanıyor. Gıdaların rengini, formunu, lezzetini ve besin değerini koruyan bu pişirme yöntemi sayesinde tüm vitamin ve aromalar yemeklerin içinde saklı kalıyor.

Lezzetli Bir Mola

Zaxi Restaurant, Business Lunch Menüsü ile öğle yemeklerine farklı bir tat katıyor.

Havaların soğuduğu şu günlerde misafirlerine kış bahçesini açan Zaxi, Business Lunch Menüsü ile öğle yemeklerini de keyfe dönüştürüyor. Maslak'ta olması nedeniyle iş dünyasının gözde mekânlarından biri olan Zaxi, lezzeti uzakta aramayanların yeni buluşma noktası hâline gelmiş durumda.

Business Lunch Menüsü, hafta içi her gün 12.00-14.00 saatleri arasında servis ediliyor ve misafirlere iki menü alternatifi sunuluyor. Her gün değişen menüde başlangıç olarak iştah açıcı bir tabak, ardından et yemeği geliyor. Zeytinyağlı enginar, taze fasulye, imambayıldı, salatalık ve süzme yoğurt ile servis edilen zeytinyağlı tabağı gibi farklı lezzetlerin de sunulduğu menüde, ana yemek olarak kırmızı

veya beyaz et geliyor. Taze baharatlı kaburga, hardallı buğday risotto ve mevsim sebzeleriyle servis edilirken, bir başka seçenek de hardallı patates salatası ve roka ile muhteşem bir uyum sağlayan tavuk schnitzel oluyor. Menü içeriklerine bir adet meşrubat, bir adet de çay ya da kahve dahil. Rezervasyon için: **0538 051 45 00**

İyi Yaşam Günlüğü

***İyi Yaşam Günlüğü 2019*, bu yıl da yenilenen konu başlıkları ve renkli içeriğiyle kendine iyi bakmak ve iyi yaşamak isteyenlerin gözde ajandası olacak.**

Türkiye'nin ilk tematik ajandalarından, Uzman Diyetisyen Dilara Koçak'ın hazırladığı İyi Yaşam Günlüğü, her yıl yeni konuları ve içeriğiyle, sadık okur kitlesine iyi yaşam rehberi olmaya devam ediyor. Her güne farklı motivasyon cümleleri içeren günlük; yiyecek, egzersiz ve duygusal durum kayıtlarının tutulmasını da sağlıyor.

En Güzel Hediye

Araştırmalara göre yedikleri besinleri kaydeden kişiler, ne yediklerine daha çok dikkat ediyor ve daha sağlıklı besleniyorlar. İyi Yaşam Günlüğü 2019'da her gün yediklerini not edebileceğin özel yerler bulunuyor. Günlük aynı zamanda metabolik hızını hesaplamayı ve günlük alman gereken kaloriyi anlatıyor ve ideal kilonu hesaplamaya yardımcı oluyor. Daha sonra bu kaloriyi hangi besinlerden, ne kadar tüketerek alman gerektiği anlatılıyor. *İyi Yaşam Günlüğü 2019*, tüm kitapçılarda okurlarıyla buluşuyor. Hem motivasyon sağlayan hem de faydalı beslenme bilgileri veren günlük, yeni yılda kendine ve sevdiklerine verebileceğin en güzel hediyelerden biri olmaya aday.

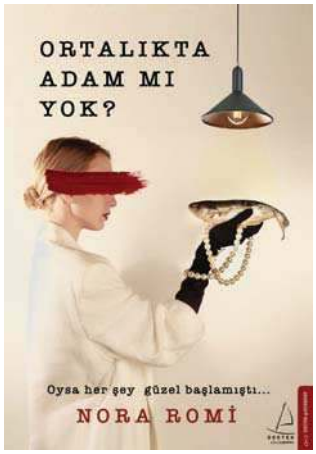
Aradığımız Kişi Nerede?

Her şeyden her an her yerde haber alabildiğimiz bir çağda, "aradığımız kişiye" neden ulaşamıyoruz? Nora Romi, bu sorunun cevabını yeni kitabında arıyor.

Günümüzde herkesin "yaşam koçu", "ilişki gurusu" ya da "her şeyin uzmanı" olmasına rağmen ikili ilişkilerin en zor olduğu dönemde yaşıyoruz. Etrafımız parlak kariyerler, neşeli sosyal ortamlar, örnek ailelerle dolu ama insanlar gitgide terapiye daha çok ihtiyaç duyuyor. Peki, her şeyden her an haber alabildiğimiz bir çağda, "aradığımız kişiye" neden ulaşamıyoruz? Nora Romi, Destek Yayınları'ndan çıkan yeni kitabı *Ortalıkta Adam Mı Yok?* ile tüm bu konuları masaya yatırıyor.

Gerçek İlişkiler

Romi, yeni kitabında bu sorularla yaşayan bir kadının hikâyesini anlatıyor. Hikâyesi aslında hepimizinki gibi gerçek ilişkiler, gerçek beklentiler ve gerçek arzularla örülü. Bu kitapta pozitif enerjiler, karmalar, evrene gönderilen mesajlar yok. Sadece bir kadın olarak hepimizin isteyerek ya da tesadüfen yaşadığı ya da yaşayacağı gayet somut, gayet gerçek ilişkiler var.



EN YENİLER

MİSEL SU BAKIMI

Neutrogena Hydro Boost serisinin yeni ürünü Neutrogena Hydro Boost Micellar Water, hyalüronik asit içeriği ile cildin nemini arttırırken makyajı da kolayca çıkarıyor.

GASTRO LEZZETLER

Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi (USLA), sunduğu sertifikalı eğitim programlarının yanı sıra yeme içme kültürüyle ilgilenen mutfak tutkunlarına, "Rıza Sönmez ile Osmanlı Mutfağı", "Sen Mutluluğun Turşusunu Kurabilir misin?", "Atatürk'ün Sevdiği Yemekler" gibi workshop seçenekleri sunuyor.

GÜÇLÜ SAÇLAR

Clear Güçlü Uzayan Saçlar ve Nem Terapisi Serisi, saç derisini besleyerek kuruluğunu alıyor ve saçları ağırlaştırmadan nemlendiriyor. Yeni formülasyonu ile kepek problemini ortadan kaldırırken saçlarda yumuşak ve sağlıklı bir etki bırakıyor.

CİLT BARİYERİ

Cetaphil Dermacontrol Serisi'nde yer alan Yüz Nemlendirme Losyonu, seramid teknolojisi sayesinde cilt bariyerini yeniden oluşturuyor.

RAHAT VE ŞIK

Triumph, kadınlara kendilerini konforlu ve rahat hissettiren ürünleriyle Mendo's ve seçkin iç giyim mağazalarında yerini aldı.

IŞILTILI DAKİKALAR

Rado DiaMaster Ceramos, minimal tasarımı ve sofistike görünümü ile sevdiklerine verebileceğin en güzel hediye seçeneklerinden biri.

RENKLİ NEMLENDİRİCİ

Avène Hydrance Perfecteur SPF Renkli Nemlendirici, verdiği hafif renkle pürüzleri kapatıp cilt tonunu düzenliyor; akne izleri ve leke görünümünü engellemeye yardımcı oluyor. Renk tonu düzenlenen cilt yılbaşında gece boyunca ışıldıyor.

ÇEKİCİ DUDAKLAR

Oriflame'in ultra ince ışıltı parçacıkları ile formüle edilen yeni ruju, dudaklara kremsi matlıkta bir görünüm veriyor. İçeriğindeki koruma faktörüyle hassas dudak derisini de koruyor.

KORUYUCU SERUM

Toni&Guy Glamour Koleksiyonu'nda yer alan Serum Drops Işıltı Verici ve Elektriklenmeye Karşı Koruyucu Serum, elektriklenme ve uçuşmayı engellerken saçların daha parlak ve canlı görünmesini sağlıyor.

NEMLİ CİLT

CeraVe Nemlendirici Krem, içeriğindeki üç temel seramid, hyalüronik asit ve gliserin ile cildi nemlendirerek koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı oluyor.

YENİ YIL KOLEKSİYONU

Caudalie yeni yıl koleksiyonunda yer alan vücut bakım setinde, Yoğun Nemlendirici Etkili Vücut Kremi ile El ve Tırnak Bakım Kremi, lüks tasarım kutusunda sunuluyor.

TAHRİŞ KARŞITI

Akileine Spor Serisi'nde yer alan Nok Sürtünmeye Karşı Krem, içeriğindeki shea yağı ile spor esnasında sürtünme nedeniyle ciltte ortaya çıkan kabarcık ve kızarıkların oluşumuna engel oluyor.

VİTAMİN İÇERİKLİ

İngiltere'nin bir numaralı yüz bakım markası Simple artık Türkiye'de. A, E ve C vitaminleri açısından zengin olan Simple ürünlerinde, hayvansal kaynaklı hiçbir içerik, paraben, alkol, renklendirici ve parfüm bulunmuyor.

KOLAJEN MASKESİ

Voonka, bakır içeren kolajen maskesi Collagen Beauty Mask ile cildin ihtiyacı olan nemlendirme, sıkılaştırma ve yenileme özelliklerini birlikte sunuyor.

BÜYÜLÜ ORMAN

Intimissimi, masalsı tarzını korumanın yanı sıra modern dokunuşlar eklenmiş, özgün ve karizmatik koleksiyonu ile kadınları büyülüyor.

DAHA SIKI & GENÇ

Natural By Watsons'ın yeni serisi Rice Bran & Soy Bean, içeriğindeki E ve B vitaminleri ile cildi toksinlerden arındırmaya, daha sıkı ve genç bir görünüm kazandırmaya yardımcı oluyor.

VAZGEÇİLMEZ BAKIM

Bioderma Atoderm Lipstick, içeriğindeki shea yağı ve vazelin sayesinde soğuk havalarda kuruyan ve çatlayan dudakların beslenmesine ve onarılmasına yardımcı oluyor. Ahududu aroması içeren ürün dudakların nemsizliğini gideriyor.

YERLİ KOZMETİK

Türkiye'nin yerli dermo kozmetik markası Sinoz, 10'uncu kuruluş yıldönümüne özel bir davet gerçekleştirdi. 25 yeni ürüne ulaşmayı hedefleyen marka, çatlak kremi ve göz çevresi kremi gibi yeni ürünlerini de tanıttı.

GİYİLEBİLİR SANAT

Her ürünü tek tek elde hazırlayan tasarımcı İpsiz Terzi, İpsiz Simalar projesiyle gönderilen portre fotoğrafları kumaşa işleyerek ölümsüzleştiriyor.

EN YENİLER

TENEFFÜSTE SAĞLIK

Bayer, 365 Gün Teneffüste Sağlık Projesi kapsamında çeşitli illerdeki oyun alanları ve parklara çizilen eğitici oyunlarla, çocuklara okulda öğrendikleri bilgileri açık alanlarda pekiştirme imkânı sağlıyor.

YENİ BİR YAŞAM

Adriyatik Denizi manzarasına hâkim konumu ve mimarisiyle öne çıkan Casa Montenegro Projesi, yeni bir yaşam ve yatırım fırsatı sunuyor.

ŞIK CAM ŞİŞE

Ön yüzünde kaynağını aldığı Uludağ'ın kabartma motifini taşıyan Erikli Cam Şişe, şık ve sofistike tasarımıyla dikkat çekiyor.

SEVDİKLERİNİ ŞIMART

Görgülü Pastaneleri'nin özel tasarımlı yılbaşı sepetleri içinde çerçeve, mum, özel lokum, el yapımı özel çikolatalar, kestane şekeri gibi birçok ürün bulunuyor.

GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK

İmutor Kompleks Şurup, içeriğindeki beta-glukana ek olarak çinko, propolis, ekinezya ve C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekliyor.

SÜRPRİZ DOLU YILBAŞI

Mövenpick Hotel Istanbul, benzersiz lezzetler ve canlı müzik performansları ile renklendireceği yılbaşı programını, kuşbakışı manzaraya sahip Skyline Club Lounge'da düzenliyor.

SAĞLIKLI YAŞAM KLİNİĞİ

İspanya'nın Valencia bölgesindeki Altea Koyu'nda konumlanan SHA Wellness Clinic, her konuğun ihtiyaçlarına ve hedeflerine yanıt vermek için tasarlanan 14 farklı sağlıklı yaşam programı sunuyor.

GÜZELLİK RİTÜELİ

The Grand Tarabya'da yer alan Therapia Spa, turunç aromalarıyla rahatlatan süt banyosu, masajı ve vücut maskesi içeren Güzellik Tapınağı Ritüeli ile cildi yılbaşı gecesine hazırlıyor.

KIŞTAN KORUN

Eczacıbaşı'nın tüketicilerle buluşturduğu Medigard, koenzim Q10, 11 vitamin ve 9 mineral içeriği ile bireylerin günlük tempolarında onlara destek olmayı hedefliyor.

OMEGA-3 TAKVİYESİ

Ağır metal ve diğer toksik bileşenlerden arındırılmış, ançüez ve sardalya gibi küçük balıkların preslenmesinden elde edilen EFA One Omega-3 takviyesi, EPA ve DHA açısından da zengin.

ROMANTİK KAÇAMAK

Kapadokya, aralık ayı boyunca mistik atmosferiyle ister romantik bir kaçamak, ister arkadaş grubuyla eğlenceli bir hedefleyen tatilcileri ağırlamaya hazırlanıyor. Bilgi için: *neredekal.com*

80. YIL

Çözünebilir kahve, soğuk kahve ve köpüklü kahve karışımı gibi kavramları tüketiciyle tanıştıran ilk marka olan Nescafé, bu yıl 80. yılını kutluyor.

LEZZETLİ BİR GECE

CVK Park Bosphorus Hotel İstanbul, yeni yılı sevdikleriyle lezzet ve eğlence dolu bir akşamla karşılamak isteyenleri adeta gurme yolculuğuna çıkarıyor.

EĞLENCE DOLU AKŞAM

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel, yeni yılı 212 Bar & Restaurant'ın şık atmosferi ve panoramik boğaz manzarası eşliğinde karşılamak isteyenler için Türk ve dünya mutfaklarından seçkin örnekler sunuyor.

YENİ YIL ŞÖLENİ

Renaissance Polat Istanbul Hotel'de yer alan Daphne Restaurant & Grill, Marmara Balık Lokantası ve Bar Noblesse'de, canlı performanslar eşliğinde yılbaşı programları ve yeni yıl büfeleri misafirlerini bekliyor.

DENİZDEN SOFRAYA

Watergarden Ataşehir'de konumlanan Seaspice; farklı meze, ara sıcak, salata ve mevsim balıklarının yer aldığı menüsüyle, iş yemeklerinde ve özel kutlamalarda lezzetli bir deneyim yaşatıyor.

EN ÖZEL GÜN

Six Senses Kaplankaya, yemyeşil çimen ve deniz eşliğinde, ağaçların ve yıldızların altında bir düğün gerçekleştirmek isteyen çiftleri bekliyor.

AYRICALIKLI YILBAŞI

The Ritz-Carlton Istanbul, yeni yılı yepyeni paylaşımlarla karşılamak isteyen misafirlerine gala yemeği, yılbaşı partisi, yeni yıl brunch'ı ve konaklama paketlerinden oluşan programlar sunuyor.

YENİ YIL, YENİ SEN

The LifeCo program koordinatörleri tarafından kişiye özel beslenme programı eşliğinde, terapilerle desteklenen "Yeni Yıl Yeni Sen" programı, kısa sürede hücre onarımı, toksinlerden arınma ve kilo kontrolü vadediyor.

RENKLİ BİR GECE

Titanic Hotels'in İstanbul ve Antalya'daki otelleri sürprizlerle dolu bir yılbaşı programı hazırladı. Renkli konukların eğlenceli müzikleriyle sahne alacağı gecede, misafirleri farklı gala menüleri bekliyor.

DAHA GÜÇLÜ DAHA FİT

İLHAM VEREN PAYLAŞIMLAR

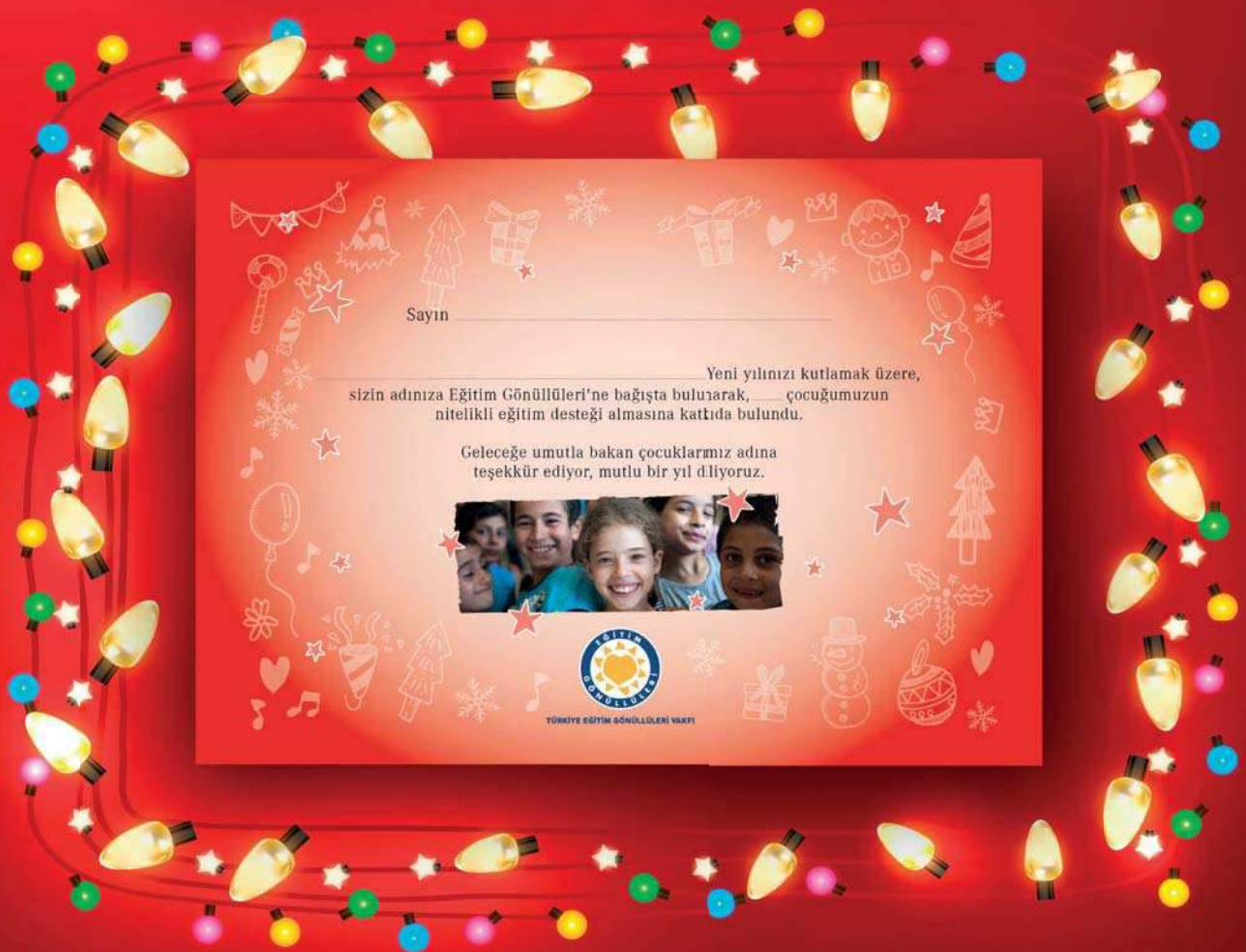
Dergini okuma ritüellerini, egzersiz yaptığın anları, sağlıklı öğünlerini ve sana ilham veren cümleleri **#womenshealthtr** etiketiyle bizimle paylaş!

"Gerçek mucize kişinin sadece bir tek olumsuz duygusundan özgürleşebilmesidir."
@birebirpilatesyoga

"Her zaman bir öncekinden iyisini yapmak için çalış."
@pilates.nd

e-sertifikamızla
hediyenizi
anında gönderin:
www.tegv.org

BU YIL, HEDİYENİZ EĞİTİM OLSUN!



TEGV Yeni Yıl Sertifikası ile,

yılbaşını kutlamak için, sevdikleriniz adına bağışta bulunun,
imkânları kısıtlı çocuklarımıza eğitim desteği sağlayın.

Basılı Sertifika için: kaynak@tegv.org / Telefon: 0216 290 70 84

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

IT'S TIME TO SURPRISE!

swatch®
SWISS MADE